NARCISO IRALA

EFICIÊNCIA SEM FADIGA

EDIÇÕES LOYOLA

EFICIÊNCIA SEM FADIGA

Narciso Irala não precisa ser apresentado, pois é o autor de *Contrôle cerebral e emocional*, obra que já atingiu perto de um milhão de exemplares em nove línguas, e *best-seller* nos Estados Unidos.

Em *Eficiência sem fadiga* o Autor analisa as situações concretas em que se encontra o homem moderno, que muitas vêzes apenas se suporta porque não tem mais tempo e não sabe mais como parar.

Alguns homens realizam numa hora o trabalho que outros levam quatro; outros resolvem um problema, tomam uma decisão, triunfam de um obstáculo em alguns minutos, enquanto outros ficam indecisos durante vários dias. Isso se dá — entre outras razões — porque alguns homens sabem concentrar-se e mergulhar inteiramente naquilo que estão fazendo no momento presente.

Eficiência sem fadiga destina-se, portanto, a todos os que anseiam por encontrar um caminho que os leve a triunfar nos próprios empreendimentos materiais e intelectuais, pois ensina como superar a barreira imposta pelo dinamismo da vida moderna. Eis, a título de ilustração, alguns pontos tratados pelo Autor ao longo destas páginas:

* Memória, atenção, concentração. Como desenvolvê-las e melhorá-las. Distrações.
* Êxito nos estudos e nos negócios.
* Sentimentos e emoções. Como suscitar o interêsse e o entusiasmo.
* Como vencer o nervosismo, a tensão, o cansaço, a pressa.

PSICANÁLISES DE ONTEM E DE HOJE

HENRI GRATTON

O que se chama "Psicologia profunda" tem apenas sessenta anos de existência. Entretanto, seu desenvolvimento já é tão complexo que se tornou quase impossível segui-lo em tôdas as suas ramificações. Das escolas primeiras algumas se separaram e conheceram um crescimento autônomo. Nomes célebres que estavam, a princípio, estreitamente associados, tornaram-se, cinqüenta anos mais tarde, representantes de correntes rigorosamente separadas.

Neste domínio, aliás, onde a experiência conta muito mais que a experimentação, a intuição mais que a dedução lógica, ter-se-á que recusar sempre o prazer de resolver tudo em axiomas euclidianos. Tratamos aqui de uma ciência em perpétua evolução e que jamais poderá ser apresentada dentro dos rígidos quadros dum sistema.

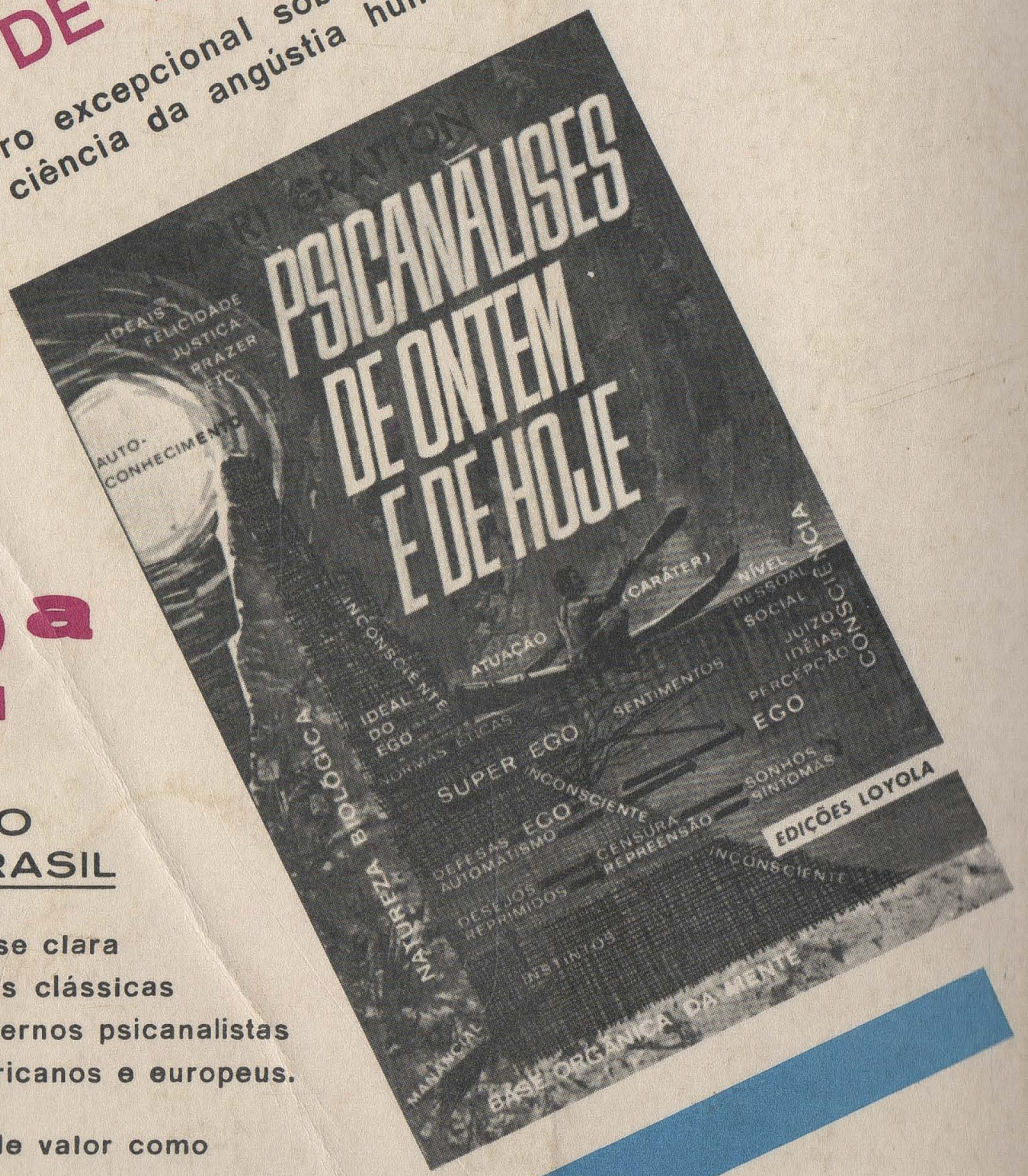
Em *Psicanálises de ontem e de hoje* o Autor procura fazer valer em cada escola, separadamente, os pontos de vista do terapeuta, do douto e do filósofo. Sem espírito de capitulação diante dos falsos imperativos de uns e de outros, sugere, corajosamente, as correções e as conciliações, as confrontações e os diálogos a empreender. Não assume nem uma atitude defensiva, nem um comportamento agressivo. Os autênticos esforços do espírito humano são respeitados e postos em evidência.

Além disso, jamais houve um trabalho em que, — pondo-se de lado a literatura alemã original — as literaturas anglo-saxônicas e francesa fôssem tratadas, ambas, com igual consciência.

Henri Gratton

PSICANÁLISES DE ONTEM E DE HOJE

Livro excepcional sôbre a ciência da angústia humana.



2ª

EDIÇÃO NO BRASIL

Uma síntese clara das escolas clássicas e dos modernos psicanalistas norte-americanos e europeus.

Um juízo de valor como terapêuticas, ciências e filosofias.

EFICIÊNCIA SEM FADIGA

NARCISO IRALA

EFICIÊNCIA SEM FADIGA

2.ª EDIÇÃO

EDIÇÕES LOYOLA

TÍTULO ORIGINAL

EFICIENCIA SIN FATIGA

TRADUÇÃO DE

JOSÉ DE SOUSA OLIVEIRA

© 1969 BY EDIÇÕES LOYOLA RUA VERGUEIRO, 165 SÃO PAULO BRASIL

PREFÁCIO

Vivemos numa era de realizações e progressos portentosos da ciência, da indústria, da medicina: rádio, televisão, energia nuclear, viagens espaciais, foguetes teleguiados, cérebro eletrônico, contrôle dos microorganismos, automação, transplantes etc.

A nova geração sente a urgência de avançar ainda mais. Procura maior eficiência. Professôres, estudantes, profissionais da indústria e do comércio (trabalhadores mentais), do mesmo modo que os trabalhadores espirituais (religiosos, ascetas, pessoas dedicadas à oração e à vida interior) e com êles também muitos trabalhadores manuais, aspiram a melhores resultados, com menor desgaste em seu trabalho mental, espiritual ou manual.

Não obstante, nosso século é também uma era de esgotamento, de excessivo cansaço e profunda frustração entre a elite intelectual. Após uma hora de trabalho sedentário, muitos sentem calor na fronte e nas órbitas e como que um círculo de aço que lhes aperta o cérebro: ficam nervosos e tensos; outros sentem dor de cabeça, de nuca ou nas costas; têm dificuldade para descansar e para conciliar o sono. Dezenove milhões de pessoas sofrem de insônia nos Estados Unidos. Conhecemos professôres

de fama internacional prostrados pelo esgotamento. Inúmeros são os que sentem decréscimo de rendimento devido a distrações freqüentes; a memória atraiçoa-os; preocupações ou idéias obsessionantes atormentam-nos. Esgota-os uma semiconsciência simultânea de incapacidade, de esfôrço, de mau funcionamento do corpo e do espírito, de problemas, de falta de tempo, de futuros fracassos etc.; e não são poucos os que se sentem entediados e frustrados ou crêem ser impossível alcançar o próprio ideal e ter prazer na própria ocupação e trabalho.

Desejariam conhecer mais a fundo o funcionamento de suas faculdades, para conseguir maior rendimento, com menor cansaço. Procuram meios práticos para melhorar a atenção receptora, a inteligência elaboradora de novas conclusões e sínteses, a prontidão e fidelidade da memória, o interêsse e entusiasmo e através de tudo isto, o êxito nos empreendimentos.

Os que se esforçam por santificar-se e unir-se mais com Deus também desejariam aperfeiçoar o funcionamento das faculdades naturais na atividade sobrenatural, sobretudo na oração. E hoje em dia, quando os progressos da fisiologia revelam detalhes interessantes da mútua dependência do corpo e da alma, a todos interessa uma explicação mais completa sôbre como o uso da vista, a tensão muscular, a respiração, podem ajudar ou prejudicar nossa eficiência quando pensamos, lemos ou escrevemos.

As quatro edições em espanhol do presente manual, ràpidamente esgotadas, tentaram satisfazer a êste desejo, manifestado por várias Universidades, Colégios, Comunidades Religiosas e até Bancos, onde foi exposto o tema. Êste manual não tem a pretensão de trazer novas contribuições à Psicologia ou Pedagogia, mas apenas reunir, em forma clara, breve e simples, algumas normas práticas que aquelas ciências e a fisiologia nos oferecem para

produzirmos mais, com maior satisfação e menor cansaço, quando estudamos, lemos, escrevemos, rezamos, ensinamos ou planejamos.

Oxalá estas breves páginas aumentem em muitos a satisfação intelectual e espiritual, ajudem-nos a triunfar e a ser mais útil aos outros e produzam finalmente, como que um antegôzo da felicidade perfeita da inteligência, que nos espera no céu.

Bilbao, agôsto de 1967

Narciso Irala, S. J.

Introdução

FELICIDADE INTELECTIVA

Todo conhecimento nos enriquece: apropriamo-nos do que aprendemos (*Aprehendere* em latim, significa *agarrar, apreender*). Encontramos nisto grande satisfação. Por isso é que gostamos de viajar; as viagens nos fazem conhecer o mundo e os homens. Interessamo-nos pelas notícias, sobretudo pelas que têm alguma relação conosco ou são muito importantes. Apreciamos o cinema e as novelas, porque julgamos ver nelas a realidade, apesar de sabermos que não passam de ficções, ou porque nelas descobrimos o gênio e a arte do autor. Sentimos imenso prazer quando entendemos leis importantes das ciências ou as causas últimas dos sêres na filosofia.

Quem, porém, sente a plenitude da satisfação intelectual é o inventor que descobre alguma coisa que poderá aumentar a felicidade da humanidade e o santo ou homem que crê, a quem Deus comunica, na oração, luzes extraordinárias que os fazem vislumbrar realidades infinitas. Todos temos ânsia de saber; a curiosidade estimula a todos; nosso entendimento, de capacidade ilimitada, é um apaixonado pela verdade; mas esta paixão jamais será saciada neste mundo: só a Verdade Absoluta, no céu, poder-nos-á satisfazer completamente.

Conta-se que um grande cientista e pensador respondeu a quem lhe perguntava se cria no céu: "Creio na felicidade intelectiva. Senti muitas vêzes o prazer profundo de saber de novas e importantes leis naturais que eu antes desconhecia e de descobrir algumas que eram desconhecidas dos demais. O que mais desejo é continuar gozando cada vez mais dêste prazer, mas a limitação de minha inteligência, do tempo e da minha resistência física é um empecilho intransponível. Creio que deve haver um estado em que possamos satisfazer esta necessidade de conhecer tôda a verdade, com absoluta certeza e sem esfôrço algum."

Nosso desejo seria aproximar o mais possível os leitores desta meta, que a fé garante aos fiéis para a vida futura, explicando-lhes do modo mais singelo e claro os fatôres psíquicos (psiqué = alma) e somático (soma = corpo) que lhes causam eficiência ou cansaço em seu trabalho mental.

Tais fatôres derivam de quatro atividades vitais:

EFICIÊNCIA SEM FADIGA NO TRABALHO MENTAL

A água cristalina do saber, capaz de saciar nossa sêde de felicidade intelectiva, vem até nós através de quatro canais, ou, se se preferir, é a resultante de quatro

vidas ou atividades vitais: a *intelectiva,* a *volitiva,* a *afetiva* e a *orgânica.*

Quando as quatro trabalham ordenadamente, concentrando seus esforços na mesma direção, a eficiência ou rendimento é máximo e o cansaço mínimo. Quando, porém, uma destas vidas é perturbada ou não fornece sua contribuição completa, o fruto é menor e o cansaço maior.

O idiota ou retardado mental tem uma falha na *vida intelectiva* e quem é habitualmente distraído não consegue utilizar totalmente esta mesma vida.

Aquêle que tem um conflito familiar ou social ou um grave problema econômico ou de consciência sentirá grande dificuldade de concentrar-se no estudo ou qualquer outro problema que não seja sua situação interior: a *vida afetiva* que perdeu seu equilíbrio, o atrapalhará.

O abúlico ou inconstante, o que se recusa a fazer qualquer esfôrço não utiliza sua *vida volitiva.*

Dizem que o famoso naturalista Darwin mal podia trabalhar mentalmente duas horas por dia. Quanto teria realizado com uma *vida orgânica* mais sadia?

Será, portanto, de muita utilidade descobrir como poderemos ordenar cada uma destas vidas ou atividades e tirar delas o maior proveito possível. Também será muito conveniente ver como seu descontrôle nos cansa e prejudica.

Para tanto, iremos desenvolvendo o seguinte esquema:

EFICIÊNCIA SEM FADIGA

I.	VIDA INTELECTIVA	ATENÇÃO Reúne idéias REFLEXÃO Relaciona-as RETENTIVA Conserva-as e as reproduz
II.	VIDA AFETIVA	SENTIMENTOS Despertam interêsse EMOÇÕES Despertam entusiasmo
III.	VIDA VOLITIVA	MOTIVAÇÃO Dá fôrça DECISÃO Dá constância
IV	VIDA ORGÂNICA	MÚSCULOS Oferecem apoio SANGUE Dá alimento RESPIRAÇÃO Dá apoio e alimento

PRIMEIRA PARTE

VIDA INTELECTIVA

ATENÇÃO RECEPTORA
ATENÇÃO CRIADORA
RETENÇÃO OU MEMÓRIA

A ATENÇÃO

Para os sêres dotados de conhecimento, a atenção é como o sol. Quando não prestamos atenção, como que caminhamos através de uma noite escura por entre variadíssimos tesouros de beleza, bondade, ciência..., sem os percebermos nem dêles nos apossarmos.

Com a atenção, esta luz espiritual que é nossa pessoa, enquanto capaz de conhecer as coisas, se volta para um objeto ou tesouro, ou para um conjunto de qualidades ou objetos, ilumina-os, apossa-se dêles através da mente e os arquiva na memória.

Quanto mais nobre e útil fôr o objeto, quanto mais poderosa fôr a inteligência que o ilumina e quanto mais profunda e detidamente nêle se fixar, tanto maior será o enriquecimento e a satisfação intelectual.

Graças à atenção bem dirigida os sábios realizaram suas descobertas, os artistas suas obras-primas, os industriais e comerciantes suas fortunas e os santos sua perfeição.

Prestar atenção ou atender é "interessar-se de fato por alguma coisa"; pressupõe disposição física (olhos abertos, uma certa tensão muscular etc.) e preparação mental, ou estar à espera de algo. É dar-nos conta do que vemos, sentimos, ouvimos ou lemos.

Implica também seleção: dentre as inúmeras impressões externas (côres, sons, objetos etc.) ou reclamos internos (necessidades, instintos, inclinações) que a cada instante batem à porta da consciência, quando atendemos, selecionamos algo que nos interessa, abrimos-lhe a porta e o introduzimos no mais íntimo de nosso ser, no centro de nossa consciência.

Há uma atenção espontânea. A que nasce, por exemplo, quando uma súbita detonação ou um grande resplendor nos tiram de nossos pensamentos e nos atraem a si ou quando alguma coisa agradável ou interessante nos prende sem esfôrço nosso. Esta espécie de atenção é a que predomina nas crianças. Devemos desenvolvê-la fomentando o interêsse e o entusiasmo.

Há também a atenção *voluntária,* que exige algum esfôrço, porque supõe conflito com outros estímulos que nos atraem em sentido diverso. Devido a êste esfôrço, se a atenção voluntária se prolonga demasiado, pode provocar enfado ou cansaço; se, porém, fôr educada convenientemente, produz o hábito da atenção tranqüila.

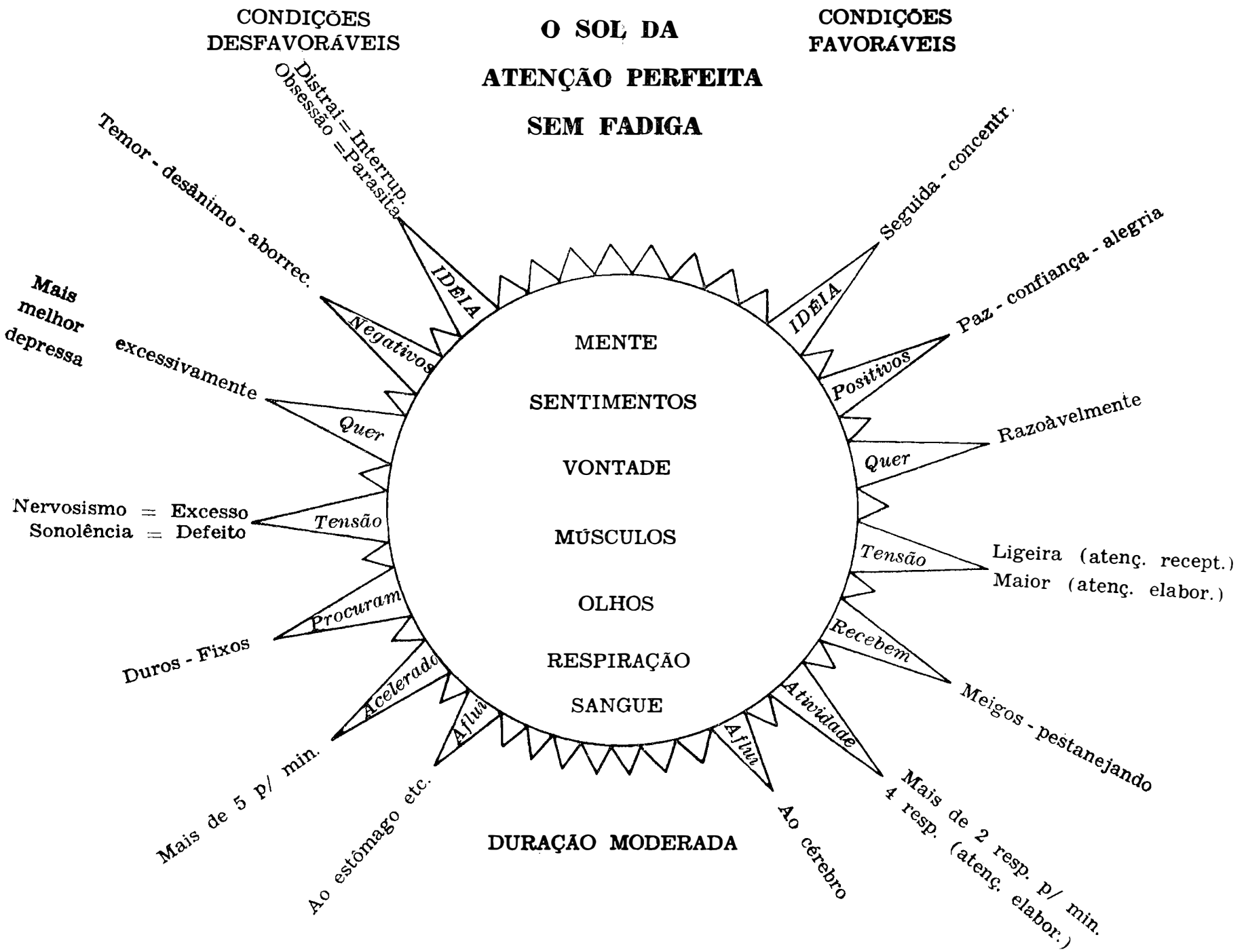
A atenção *habitual,* na qual cessou o conflito e o esfôrço foi reduzido ao mínimo, é a atenção eficiente de que vamos tratar e que devemos visar em todos os nossos trabalhos.

Compreende a mente, que se concentra em uma só coisa ou idéia (capítulo I),

sem distrações a interrompê-la (cap. II),
nem idéias parasitas a obsessioná-la (cap. III).

É *ajudada por sentimentos positivos* de paz, confiança e alegria que geram interêsse (cap. VI).

É *robustecida* pelas *emoções positivas* que levam ao entusiasmo (cap. VII).


CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS
O SOL DA ATENÇÃO PERFEITA SEM FADIGA
CONDIÇÕES FAVORÁVEIS
Distraí = Interrup.
Obsessão = Parasita
IDÉIA
Temor - desânimo - aborrec.
Negativos
Mais melhor depressa
excessivamente
Quer
Nervosismo = Excesso
Sonolência = Defeito
Tensão
Procuram
Duros - Fixos
Acelerado
Mais de 5 p/ min.
Aflui
Ao estômago etc.
MENTE
SENTIMENTOS
VONTADE
MÚSCULOS
OLHOS
RESPIRAÇÃO
SANGUE
DURAÇÃO MODERADA
Aflui
Ao cérebro
Atividade
Mais de 2 resp. p/ min.
4 resp. (atenç. elabor.)
Recebem
Meigos - pestanejando
Tensão
Ligeira (atenç. recept.)
Maior (atenç. elabor.)
Quer
Razoàvelmente
Positivos
Paz - confiança - alegria
IDÉIA
Seguida - concentr.

Contudo é *dificultada* pelos *sentimentos negativos*: desgôsto, temor, tédio (cap. VI).

Pressupõe uma *vontade razoável* de aprender, conforme as possibilidades, excluindo a vontade impulsiva que quer mais ou melhor, e mais depressa do que convém, 3.ª parte (cap. VIII).

Precisa do apoio dos *músculos* no estado normal ou em leve tensão; prejudica-a a tensão *insuficiente* que há no estado de sonolência ou a tensão excessiva que se verifica no estado de nervosismo (cap. X).

Apóia-se especialmente em olhos mansos, flexíveis e que piscam com freqüência, evitando os olhos duros e imóveis (cap. X).

Nutre-se de *sangue rico* e *abundante* no cérebro (cap. XI), bem como de *respiração* ativada, evitando a excessivamente acelerada (cap. XII).

Quando a atenção reúne tôdas estas condições e não se prolonga demais e quando, graças ao hábito, tudo se torna natural e espontâneo (cap. XIII), então o trabalhador intelectual terá eficiência máxima, sem perigo de cansaço (cap. XIV).

Nosso modo de prestar atenção pode ser meramente receptor: é o que existe quando queremos inteirar-nos de algum assunto ou quando conhecemos ou percebemos objetos, sons, acontecimentos, idéias etc., sem acrescentar nada de pessoal. Nela aumentam levemente a respiração, a circulação e a tensão muscular.

Costuma fluir suave e continuada, como a tranqüila corrente de um regato, com pouca possibilidade de cansaço, a não ser por excesso de duração. É às vêzes explosiva ou espasmódica como impetuoso manancial que jorra aos borbotões, e então a possibilidade de cansaço é maior.

Por meio desta atenção receptora reunimos os materiais do saber. Dela nos ocuparemos nos capítulos I, II, III.

Há outra atenção *reflexa, elaboradora* ou *criadora, discursiva*: é a que temos quando, não satisfeitos de apenas inteirar-nos de algo, o relacionamos com outros conhecimentos, associando-os entre si, classificando-os e dando-lhes unidade, ou dissociando-os, tirando conclusões e criando novos conhecimentos.

Então a possibilidade de cansaço é menos remota, pois também são mais acentuadas a tensão muscular, a respiração e o afluxo de sangue no cérebro.

Por meio da atenção criadora construímos "o palácio da sabedoria" (cap. IV).

Finalmente, destas duas atenções convenientemente repetidas, ou da marca que deixam, se beneficia a memória, a qual retém e reproduz o que se armazenou: vale dizer, conserva o "palácio". Isto será objeto do capítulo V.

Passemos ao estudo destas três atividades mentais e das leis ou normas que lhes dão maior rendimento.

- **Atenção receptora** *retém idéias*
  - **Concentrada** *uma idéia*
    - Efeitos
      - Eficiência e prazer: 100
      - Cansaço e desprazer: 1
      - Fonte de grandeza
    - Fases
      - Ajustamento — Profundidade
      - Saturação — Cansaço
    - Meios
      - Vencer distração e obsessão
      - Suscitar interêsse etc.
  - **Distraída**
    - Efeitos: Eficiência e prazer: diminuem
    - Causas:
      - Objetivas: obscuridade
      - Subjetivas: debilidade, dissipação...
  - **Obsessionada**
    - Remédios
    - Efeitos
      - Eficiência e prazer: mínimos
      - Cansaço e tédio: máximos
    - Causas
      - Perfeccionismo, paixão, temor, problemas
- **Atenção criadora** *unifica, relaciona, deduz*
  - Intencional: Relaciona com o ideal
  - Intelectual *associa*
    - Nôvo conhecimento com os antigos
    - Causa e efeito
    - Parte e todo
    - Essencial e acidental
  - Afetiva
  - Representativa
    - Côres, sons, sentimentos
- **Memória** *conserva reproduz*
  - Aumenta, ao melhorar:
    - Vontade, confiança
    - Concentração: através de vários sentidos ou do predominante
    - Elaboração: mais ângulos estudados
    - Repetição: recitação

ATENÇAO RECEPTORA

A atenção receptora pode ser:

Concentrada: quando se fixa em um objeto ou idéia, com exclusão de qualquer outra; quando na consciência não há outro objeto; quando tôda capacidade de conhecer está centralizada em uma só consideração.

Esta atenção é a que produz verdadeira eficiência e satisfação. É a raiz de nossa grandeza. Dela trata o capítulo I.

Distraída: é uma idéia interrompida. É como se lançássemos um foco de luz sôbre um objeto e de repente o foco se desviasse e nos deixasse no escuro, sem podermos admirar perfeitamente o objeto.

Suas causas e remédios se encontram no capítulo II.

Obsessionada por idéias parasitas que não desejaríamos ter. Coisas que aborrecem ou fantasmas temidos se intrometem entre a lâmpada e o objeto para impedir que gozemos o prazer do que queremos contemplar.

É a causa principal do cansaço (cap. III).

Capítulo I

ATENÇÃO CONCENTRADA

Temos atenção concentrada quando acompanhamos uma idéia com exclusão de qualquer outra, ou seja, quando a consciência se ocupa exclusivamente do que lemos, observamos ou escutamos, sem percebermos outra coisa.

É *todo nosso ser* que se debruça sôbre o acontecimento ou idéia, atraído por êles, ou que é levado por sua própria inclinação ou vontade. É o hábito de atender sem esfôrço — adquirido através de atos reiterados de atenção voluntária — que se põe em atividade. É a luz do conhecimento que se acende e focaliza algo concreto; ou melhor, é tôda nossa pessoa que, abandonando a semi-obscuridade ou a inação, se ilumina, se ativa e se volta para um objeto ou conjunto de objetos, dêles se apossando ou assimilando-os.

É tomarmos a rua reta que nos leva a um determinado ponto, sem nos desviarmos pelas ruas transversais, mesmo que ofereçam muitas atrações. Chegaremos mais ràpidamente e quase sem cansaço.

Assim também, aquêle que, ao estudar um livro ou um assunto qualquer, nêle se absorve totalmente, esquecendo-se de tudo que o circunda, de si mesmo, de seus

problemas, do funcionamento do corpo e da mente, chegará fàcilmente a resultados surpreendentes.

É o que acontecia com o historiador Macauley que, lendo pelas ruas, repetia de cor a página lida; com certo filósofo que, ao discutir ao ar livre sua tese favorita, continuou embebido na disputa, sem perceber a chuva que começou a cair; finalmente, é o que também acontece com as crianças que, absorvidas em seu jôgo, correm atrás da bola, sem perceber o carro que as atropela.

Representado sob forma de equação, o *resultado* da concentração (R. C.) é:

$$\text{R. C.:} \frac{\text{Eficiência e prazer: 100}}{\text{Cansaço e desprazer: 1}}$$

Em outras palavras: rendimento máximo com cansaço mínimo.

Do desgaste de uma ou mais horas de perfeita concentração, sem pressa ou ansiedade, recuperamo-nos com alguns minutos de suave repouso da mente, por meio do relaxamento dos músculos faciais ou oculares, ou por meio de sensações conscientes, mudança de ocupação e exercícios físicos. (1)

Um dia dêste trabalho mental ordenado se refaz com uma noite bem dormida, podendo-se dêste modo continuar por meses e anos, sem perigo de esgotamento. Pois então, em vez de destruirmos a natureza, violentando suas leis sábias, nós a fortalecemos respeitando tais leis.

Não se pense que êste trabalho continuado produza aborrecimento ou tédio; muito pelo contrário. A unidade da mente concentrada e o enriquecimento intelectual re-

anilando são fontes de verdadeira satisfação. "A alegria, diz Aristóteles, é conseqüência de todo ato perfeito."

A base da grandeza humana de Napoleão Bonaparte foi sua grande concentração mental. Conta-se que êle, quando estudava um problema, se absorvia de tal modo que parecia não ter outra coisa a fazer. Resolvido um problema passava a outro, esquecendo-se do anterior e do seguinte. Com êste sistema conseguia trabalhar mentalmente até dezesseis horas por dia.

Esta capacidade de deixar de lado qualquer outro assunto e poder concentrar-se no que se quer é a raiz da grandeza do homem.

Poderíamos sintetizar seu valor da seguinte maneira:

$$\text{CONCENTRAÇÃO} = \text{Raiz do} \begin{cases} \text{Talento} \\ \text{Caráter} \\ \text{Santidade} \end{cases}$$

Aplicada ao estudo ou negócio se manifesta em talento, ciência, ampliação de horizontes, visão de oportunidades, solução de problemas.

Quando se tem que tomar uma decisão, a atenção concentrada permite que se veja com nitidez o objetivo, os motivos para querê-lo e os meios para alcançá-lo.

Noutras palavras, nos dá caráter, fôrça e constância de vontade.

Na vida de oração e santidade a concentração se converte em luzes espirituais que nos afeiçoam à virtude e em fôrça sobrenatural para praticá-la.

Como melhorar a concentração

Uma vez considerada como principal fator de eficiência, saúde e felicidade, tudo o que dissermos mais adiante ajudará a melhorá-la:

a) o afastamento das causas de divagação e obsessão, II e III;

b) o despertar do interêsse e entusiasmo, como explicaremos na vida afetiva, 2.ª parte do livro;

c) a ajuda do ato eficaz da vontade, 3.ª parte;

d) a melhoria do funcionamento orgânico neuromuscular, sanguíneo e respiratório, 4.ª parte;

e) a formação do hábito da atenção perfeita, que estabiliza a concentração e evita o cansaço, 5.ª parte;

f) como *exercícios científicos* para reeducar a concentração recomendamos as sensações conscientes (pág. 192 e ss.) que, além de proporcionarnos descanso e alegria, reforçam a atenção estática;

g) os exercícios do Dr. Vittoz, como os descrevemos nas páginas 43 e ss., com os quais se reeduca a atenção sucessiva ou em movimento;

h) o desenvolvimento do *espírito de observação,* usando, por exemplo, o seguinte exercício: fixar a atenção durante um minuto em algum edifício, sala, pessoas, ações, ruídos etc. Repetindo o exercício por alguns dias, veremos que iremos captando detalhes e facêtas que da primeira vez nos escaparam.

Quatro períodos ou fases

A concentração não nasce de repente. Costuma haver um primeiro *período* de ajustamento no qual os nervos e músculos, possìvelmente sobreexcitados, se vão adaptando ao nôvo trabalho, e a mente, postos de lado outros pensamentos, vai penetrando no que lhe está presente.

Varia muito a rapidez na adaptação e penetração na nova concentração. Segundo Wiersma é menor nos melancólicos e excêntricos; talvez porque as idéias ou imagens que precederam tendem a permanecer nêles por mais tempo que nos tipos normais.

Para facilitar esta adaptação é necessário repelir o que nos pode distrair:

a) *fora* de nós: acumulação de papéis ou objetos sôbre a mesa ou no quarto;

b) *dentro* de nós: multiplicidade de problemas que temos que resolver, ou ações em perspectiva ou ideais que pretendemos realizar. Ataquemos uma coisa depois de outra: quem muito abarca pouco aperta.

Segue-se o período de *aquecimento progressivo* ou *aprofundamento da atenção,* no qual, uma vez vencido o torpor inicial e adaptados os nervos e músculos — "facilitação reflexa sinapsial e tensional", como diria Mira y López — a mente se abstrai cada vez mais, entra de cheio no assunto e nêle mergulha. Esta abstração com relação aos demais objetos e a profunda consideração do assunto escolhido possuem graus e, de acôrdo com os mesmos, maior ou menor serão a eficiência e o prazer intelectual.

Tive um companheiro dotado de admirável concentração. Era um apaixonado pela matemática; logo após o café da manhã abria o livro e iam passando teoremas, páginas e horas, esquecido de si e de tudo que o cercava, sem dar-se conta dos ruídos ou sinais da campainha até que despertava daquela profunda concentração, depois de três ou quatro horas. Quando ingressou na Universidade, na Faculdade de Ciências Exatas, chamou de tal modo a atenção, que foi considerado o talento mais primoroso que jamais passara por aquela Universidade. Seu

extraordinário talento emparelhava com a profundidade de concentração.

Muitos são capazes de manter esta concentração durante uma ou várias horas, através apenas de uma decisão geral de atender a determinado assunto. Os enfermos ou esgotados, os inconstantes e inconsiderados e as crianças, pelo contrário, são menos firmes na atenção e têm que renovar a decisão e o interêsse com freqüência. Mais tarde explicaremos como a interrupção periódica do trabalho pode ser útil também às pessoas normais e sadias e, se houvesse tensão, mais amiudadamente, a fim de acalmá-las. Desta maneira se consegue que o estado de prefadiga tarde a aparecer. Com isto também se consegue o retardamento do *terceiro período*. O *terceiro período* é o de *saturação* ou "nivelamento" entre *aquecimento* e cansaço, no qual a atenção arrefece, a evocação de lembranças antigas se torna mais difícil, a combinação de idéias e a elaboração de conclusões e sínteses exige maior esfôrço e o cansaço começa a se fazer sentir. Isto costuma dar-se mais ou menos após duas horas de atenção continuada; contudo alguns indivíduos conseguem prolongar a atenção por mais tempo; também sucede que a mesma pessoa a possa manter com relação a determinadas matérias e a outras não.

Já Santo Inácio de Loyola, em 1550, aconselhava seus estudantes a não ultrapassar habitualmente duas horas seguidas de estudo sem fazerem uma breve interrupção.

Os psicólogos modernos inclinam-se a aceitar esta norma; alguns, porém, reconhecendo que a juventude estudiosa das grandes cidades costuma viver um clima de superexcitação, acham que ela deveria encurtar êste período de aplicação séria ao estudo. É possível que as células cerebrais tenham já esgotado em duas horas suas reservas de energia e nos peçam alguns minutos para se

refazerem. Ajudemo-las mudando de ocupação ou de postura, ativemos os músculos inativos, a respiração, a circulação do sangue. Se não o fizermos oportunamente, chegaremos ràpidamente ao *quarto período,* que é o de *cansaço,* no qual o aproveitamento decai progressivamente e o aborrecimento, o desinterêsse e até mesmo a inibição aumentam ou então o nervosismo, juntamente com o incômodo causado pelo esfôrço.

Prática

Entregue-se ao trabalho com plena determinação e confiança. Coordene o corpo e o espírito: não tome nem uma postura tão violenta e incômoda que, ao causar cansaço ou dor produza a distração, nem tão comodista que faça afrouxar os músculos até provocar sonolência.

Tenha sempre algum motivo ou fim concreto. Diga, por exemplo: "Quero aprender o que diz êste artigo ou capítulo sôbre...; quero enriquecer-me com estas idéias; serão úteis para tal fim." Êste desejo e pretensão, pôsto que signifiquem muito para você e que se realizem em pouco tempo, poderão sustentar sua atenção. Se esta tivesse que prolongar-se demasiado, aquêle propósito seria insuficiente ou ineficaz, a não ser que a pessoa o faça por partes, fixando seu objetivo em cada parágrafo ou capítulo, porque então a vontade, sentindo sua utilidade e possibilidade, se aferrará a êle e comandará a atenção.

É o que fazemos quando, de lápis em punho, vamos resumindo um parágrafo após outro, ou sublinhando o que nos parece interessante para nossa finalidade.

Uma vez desencadeado êste mecanismo, a concentração se produzirá por si — como o sono, sem esfôrço — sem ter que forçá-la: basta entregar-se ao trabalho em circunstâncias favoráveis.

A música, o assobio, a mastigação (chicletes, por exemplo) ajudam a alguns, mas atrapalham a outros. Acostume-se a resistir à curiosidade de saber outras coisas ou o que se passa ao redor. Por outro lado, procure que a ocupação atual desperte em seu espírito interêsse e entusiasmo. Os meios para isto se encontram na 2.ª parte dêste volume.

Comece com ânimo, mesmo que a princípio não sinta gôsto nem progresso. Se, devido à fraqueza ou cansaço, a pessoa não pode concentrar-se em várias páginas de leitura ou em meia hora de dissertação, exercite-se várias vêzes por dia em concentrar-se deveras; mas, sem tensão, em períodos curtos. Seu único escopo seja seguir a idéia e não pròpriamente evitar as distrações. Se estas sobrevierem, procure voltar novamente à idéia. Prestando bem atenção a meia página ou durante dez minutos de dissertação em cada exercício e continuando a exercitar-se várias vêzes por dia, sempre por alguns minutos mais, ràpidamente se conseguirá a concentração normal. Serão úteis para isso os exercícios das páginas 43 e ss..

Quando a pessoa se sente preocupada com o que tem que ultimar sem demora, deve dizer a si mesma: "Sim, são assuntos importantes, mas podem esperar; atacá-los-ei daqui a pouco."

Concentração na oração

No estudo ou trabalho mental natural, dois elementos estabelecem a medida de nossa felicidade intelectiva: o interêsse que o objeto ou verdade descoberta desperta em nós e a clareza com que a vemos. É o que se passa na obscuridade de uma caverna cheia de tesouros, quando se acende a luz que os revela: nossa alegria aumenta na proporção da importância ou beleza do tesouro que iluminamos e da clareza e morosidade com que o percebemos.

Na oração ou trabalho mental sobrenatural, êstes dois elementos atingem proporções ilimitadas, pois o objeto ao qual dirigimos a atenção é Deus, tesouro infinito, verdade e beleza total, ou alguma coisa relacionada com Êle e a luz da sabedoria infinita se junta ao foco limitado do entendimento humano.

Quando estudamos, lemos ou pensamos sem plena concentração, não conseguimos eficiência nem satisfação verdadeira; com muito maior razão, quando tratamos com o Ser Infinito na oração, sem plena atenção, não poderemos dar um passo, nem gozar de suas delícias insuspeitadas.

A vida de Deus em nós se manifesta com freqüência em jorros de luz sobrenatural, ondas de satisfação sôbre-humana, antegôzo do céu, íntima aproximação à Divindade... São luzes ou inspirações, fulgores luminosos que de súbito nos fazem ver horizontes e tesouros inesperados com uma clareza e evidência quase intuitivas. São os sentimentos e consolações espirituais que com freqüência os santos experimentam e até mesmo os cristãos de boa vontade quando se entregam ao Retiro Espiritual ou se recolhem com sinceridade em oração. Consolações e luzes sobrenaturais que superam a tôdas as alegrias mundanas e que só podem ser *saboreadas* por quem as experimenta. São impulsos ou estímulos para a vontade que geram maior capacidade para realizar coisas difíceis.

Poderíamos reduzir tudo na seguinte fórmula matemática:

$$RCD = \frac{E + G = 1.000.000}{F + D = 0}$$

RCD = Resultado da concentração nas coisas divinas
EG = Eficiência e gôzo (ilimitados)
FD = Fadiga e Desgôsto (nulos)

Poderíamos também apresentar outra equação:

Oração atenta = Raiz de tôda santidade

Contudo, tais consolações sôbre-humanas, tais cintilações divinas passam despercebidas à alma pouco recolhida. Também Deus por vêzes não as concede, quando prevê que a dissipação interior da pessoa não lhe permitirá sequer notá-las ou apreciá-las.

Se nos decidíssemos a falar com Deus com todo nosso ser!. Se nos aplicássemos com tôda atenção ao que dizemos, mesmo na mais breve oração vocal!... Se escutássemos o que Êle nos quer dizer na intimidade da oração!. Deus só fala ordinàriamente no mais íntimo do ser e só O sentiremos através da perfeita concentração.

Na oração, do mesmo modo que no estudo, a concentração não costuma dar-se de repente. O primeiro período de "ajustamento" muscular e mental é, no caso, mais necessário, pois quando oramos nos elevamos acima do visível, do temporal e do humano, a fim de penetrarmos no céu, para falar com o Infinito e descobrir tesouros sôbre-humanos. Para se conseguir êste "ajustamento" Santo Inácio recomenda que, uma vez no local da oração, elevemos o pensamento ao alto pelo tempo de um "Pai-nosso", concentrando-nos na certeza de que Deus está ali presente e nos contempla e prestando-lhe uma homenagem, mesmo externa, de reverência.

Nas orações breves durante o dia consegue-se o mesmo resultado fazendo com sinceridade e respeito o Sinal da Cruz; com isto nos colocamos imediatamente na presença da Santíssima Trindade e nos unimos a Ela. Por falta dêste "ajustamento, muitos nem sequer começam a rezar deveras e muito menos mergulhar na oração.

O segundo período que consiste em desprender-se completamente da terra, penetrar de verdade no céu e entrar

com recolhimento progressivo na intimidade com Deus; compreende vários graus, até se chegar a libertar das coisas sensíveis e sentir a Deus no nível mais profundo de nossa alma. Deus só fala no mais íntimo de nós mesmos e, como Êle deseja comunicar-se com suas criaturas, bem depressa o sentiremos, se empregarmos com diligência os meios humanos e atrairmos, pela humildade e confiança, sua ajuda divina. Verifiquei isto entre as crianças recém-convertidas de minha escola na China: quando, de olhos cerrados e mãos postas, se esforçavam para pensar no que rezavam, sentiam muitas delas tais consolações, que já nada mais desejavam que conservar esta felicidade por tôda a vida e, para tal conseguirem, decidiram-se a abraçar a vida sacerdotal.

A dificuldade compreensível de se conversar com Deus, espírito invisível, tem fácil solução depois que Êle quis fazer-se homem. Agora podemos representá-lo como menino ou adulto, a rezar ou a trabalhar; podemos contemplá-lo quando se alimenta ou quando sofre.

Neste particular, mais do que no estudo, há graus de abstração das coisas sensíveis e concentração em Deus; conforme a profundidade da atenção, serão nossa aproximação com Deus, a participação de seus dons e o gôzo espiritual. Por outras palavras, a uma concentração maior corresponde maior santidade, porque Deus, que não se deixa vencer pela generosidade dos homens, ordinàriamente, recompensa desta maneira nosso esfôrço.

Esta concentração pode prolongar-se indefinidamente quando Deus faz jorrar sua luz; assim sucedeu com São Francisco de Assis, o qual, começando sua oração ao anoitecer, pela manhã se queixava do sol, porque viera tão ràpidamente privá-lo das delícias da contemplação.

Contudo, façamos uma interrupção quando sentirmos ameaça de fadiga ou desgaste que poderia sobrevir, não

da oração em si mesma, senão da inquietação de nossa mente, ou da tensão, máxime nos olhos, ou finalmente de uma postura incômoda prolongada.

RESUMO PRÁTICO

AUXÍLIOS PARA A CONCENTRAÇÃO

Apreciá-la como raiz do talento e da grandeza.
Afastar obstáculos: ruídos, pessoas.
Suscitar interêsse e entusiasmo.
Querer a concentração, sem duvidar de sua possibilidade.
Facilitá-la sublinhando ou resumindo.
Começar com decisão e em local recolhido.
Procurar a profundidade.
Aproveitar o calor.
Interromper aos primeiros sintomas de fadiga.
Melhorar a função neuro-muscular, respiratória e sanguinea.
Meio principal: vencer a divagação e obsessão, como se explicará nos capítulos seguintes.

Capítulo II

ATENÇÃO DISPERSA

DISTRAIR-SE é
- Ir para diante e para trás
- Perder o fio da idéia
- Perder-se no acessório
- A lâmpada se desvia do tesouro

Quando seguimos uma idéia com interposição de outras desnecessárias ou opostas, sofremos distrações. Distrair-se é ficar adormecido diante do objeto que devemos considerar. É a lâmpada que estava sendo dirigida a um tesouro e se desvia para outro ponto, antes que o possamos possuir e gozar. É tratar de chegar a um ponto e descaminharmo-nos noutra direção, atraídos por outros objetos. É permitir que excitantes inoportunos afastem do ideal desejado o centro de atividade da alma.

Enquanto seguíamos o livro ou a dissertação, corremos atrás de detalhes insignificantes; ou então, algo do que nos rodeava ocupou o centro de nossa consciência e "perdemos o fio". É preciso reencontrá-lo, é preciso voltar ao caminho novamente; chegaremos ao têrmo, embora mais tarde e com maior cansaço. Em um resumo descritivo diríamos: Resultado da distração — RD:

RD
- Eficiência: decresce
- Fadiga: aumenta

Isto quer dizer que haverá eficiência menor do que na concentração e fadiga maior. Com isto, é claro, a saúde mental não se beneficia e nem sentiremos satisfação profunda. Isto porque se deve recomeçar o período de ajustamento e porque aumenta a atividade *espasmódica* provocando-se assim maior desgaste, impedindo-se dêste modo a serenidade e rendimento da atenção continuada, pacífica e profunda.

Os raios difusos do sol não conseguem atear fogo em um pau sêco; concentrados, porém, por meio de uma lente, podem produzir um grande incêndio. Do mesmo modo, um estudante que não sabe prestar atenção, não progride nem sente satisfação no estudo e parecerá uma nulidade intelectual; uma vez, porém, que aprenda a concentrar-se, poderá chegar a ser um gênio e causar-nos admiração por sua eficiência.

Com freqüência se apresentam a nós, pedindo orientação e remédio, estudantes, profissionais ou homens de negócio com fraco rendimento mental, queixando-se de contínuas distrações.

Eis um remédio: antes de tudo é necessário verificar se as distrações giram de ordinário em tôrno de um tema ou pólo fixo, porque então dever-se-á buscar a causa e o remédio na vida afetiva; dever-se-ia descobrir êste pólo nos desejos ou temores exagerados que nos roubam a atenção de modo obsessionante. Disto trataremos no Cap. III "Atenção obsessionada".

Se não existe tal foco afetivo de atração e repulsão, mas as distrações vão, como as borboletas, de flor em flor, ou se assemelham a uma fita cinematográfica que reproduz as lembranças do dia, procuraremos certificar-nos se esta atenção deficiente é generalizada ou sòmente se dá com relação a alguns assuntos ou determinadas maté-

rias. Neste último caso, quando o estudante, por exemplo, em determinadas matérias tem perfeita concentração e em outras não, a causa pode ser objetiva, ou seja, o defeito pode estar ou no professor ou no livro e não depende exclusivamente do estudante, a não ser que tenha mêdo ou aversão àquelas matérias.

CAUSAS OBJETIVAS DE DISTRAÇÃO

1. Caminho e fim desconhecidos.
2. Estrada cortada ou piso sem escada.
3. Caminho desagradável e penoso
4. Caminhar sem descanso.

O conferencista ou o livro tratam de levar-nos ao reino da sabedoria, ao palácio das ciências, mas às vêzes o caminho ou modo que empregam é deficiente:

1. CAMINHO E FIM DESCONHECIDOS. Se desde o início não nos indicam o término de nossa viagem concretamente, ou seja, o tema que vão desenvolver e o caminho ou modo que vão seguir para no-lo explicar, fàcilmente nossa mente divagará. Não saberíamos, concretamente, por onde iríamos. Quando nos convidam a uma excursão, iremos mais satisfeitos se antecipadamente nos pintarem as atrações interessantes do local escolhido e as belezas do percurso. Na hipótese de perder-nos, ainda poderíamos chegar lá por nossos próprios meios. O mesmo se dá numa dissertação ou conferência.

Quando pretendermos ler ou estudar um livro ou um artigo, perguntemos em primeiro lugar: de que trata? Como desenvolve o tema? A resposta nos será dada pelo título e subtítulo e, sobretudo, pelo índice. Qualquer li-

vro, conferência ou dissertação, serão tanto mais fáceis de se seguirem quanto mais especificados e ordenados se apresentam na introdução ou no índice.

2. CAMINHO INTERROMPIDO OU PISO SEM ESCADA. Se o tema estiver acima de nossa preparação, ou em sua exposição se alude, sem explicação suficiente, a noções necessárias mas desconhecidas da maioria dos ouvintes, é claro que a mente, não podendo seguir por êste caminho, o abandonará com facilidade. Quem passasse de uma coisa conhecida a outra ignorada, sem explicar as noções e raciocínios intermediários seria como se quisesse levar-nos aos andares inferiores retirando-nos a escada.

Em nosso estudo privado não deixemos lacunas ou partes intermédias importantes sem procurar entendê-las bem.

3. CAMINHO DESAGRADÁVEL E TEDIOSO. Se a exposição é monótona e fastidiosa, sem comparações ou exemplos práticos que a ilustrem e amenizem, se não há variedade nem movimentação ou idéias brilhantes, é natural que nos leve à distração. Se tivermos, por outro lado, prevenção ou ódio contra quem explica, fàcilmente esta odiosidade para com a pessoa se transferirá também para a matéria; e sabemos que onde entra o desgôsto ou aversão, qualquer trabalho se torna mais penoso e difícil.

4. CAMINHAR SEM DESCANSO. Para evitar êste último obstáculo e não prolongar a *tensão* de sua aplicação ao assunto dêste livro, colocamos os subtítulos e esquemas. Segundo o Dr. Arthus [1] a atenção não espontânea, mas imposta pela vontade teria, nos adultos, uma duração má-

---

(1) Henry Arthus, sucessor do Dr. Vittoz em Lausanne e pouco depois chefe do "Institut de Psychologie Appliquée" de Paris. Autor de "Vivre", "L'Attention" etc. Falecido em 1949.

xima de vinte minutos; mais do que êste tempo, diz êle, não se obtém sem esfôrço e desgaste. Por exemplo, se você tem que dirigir seu carro em alta velocidade por uma estrada estreita, de mão dupla e com muitas curvas, deveria, cada 15 ou 20 minutos, reduzir sua tensão, diminuindo a velocidade. Assim também, numa explicação difícil, o ouvinte ou leitor buscará por sua conta alguma distração, a não ser que nós lhe ofereçamos algum pequeno alívio com exemplos, anedotas ou comparações. Quando lemos e o livro não nos dá êste descanso, busquemo-lo nós mesmos ao virar a página ou nos períodos finais, dedicando alguns segundos a dar uma olhada ao longe ou a respirar mais profundamente ou a deixar a mente em repouso. Tratando-se de assunto importante, completemos a aridez do livro procurando nós mesmos encontrar imagens, comparações ou casos práticos, que, esclarecendo a doutrina, a tornem mais amena e mais nossa.

Daí a utilidade, em aulas ou conferências, de procurar aliviar a atenção com digressões, anedotas, comparações ou chistes, cada quinze ou vinte minutos e com maior freqüência se o auditório é de crianças, máxime quando se trata de coisas abstratas e se o assunto o comporta.

CAUSAS SUBJETIVAS DA DISTRAÇÃO

1. Debilidade orgânica.
2. Vida dissipada.
3. Falta de treinamento.
4. Esgotamento psicológico.
5. Falta de interêsse.

Examinadas as causas objetivas da distração, indiquemos as causas subjetivas.

1. DEBILIDADE ORGÂNICA. Se o estudante sofre debilidade orgânica por enfermidade ou convalescença, ou por falta de vitamina B, ou simplesmente por falta de alimen-

tação (como acontece com quem trabalha durante tôda a manhã sem ter tomado o desjejum) é claro que lhe custa fixar a atenção. Fortaleça sua saúde, alimente-se, não em excesso, mas com dieta bem equilibrada, combata sua avitaminose. É verdade que, excepcionalmente, se conhecem casos de pensadores eminentes de saúde fraca e que pouco se alimentavam.

2. VIDA DISSIPADA. A vida dissipada, com muitos centros de interêsse durante o dia, alheios ao estudo, faz com que, ao querermos concentrar-nos, êstes centros lutem por continuar ocupando nossa atenção. Quem se entrega com demasiado entusiasmo, assiduidade ou preocupação aos esportes, aos espetáculos, à política, à vida social, difìcilmente conseguirá evitar que êstes pensamentos o assaltem e o perturbem em seu trabalho mental.

O grande pensador e escritor, prêmio Nobel, Doutor Alexis Carrel, em seu livro "O homem, êste desconhecido", luta para que na vida agitada moderna se formem ilhotas de solidão nas quais os intelectuais possam isolar-se dos demais para concentrar-se em seus estudos. Eis suas palavras:

"A vida moderna se encontra em oposição com a vida do espírito. Os homens de ciência esgotam inùtilmente suas fôrças e perdem boa parte de suas atividades na busca de um retiro para seus estudos. Ainda não se cogitou de formar, em meio à agitação do mundo, ilhotas de solidão, onde a meditação se torne possível. E esta inovação se impõe cada dia de maneira mais imperiosa."

As grandes emprêsas norte-americanas, General Motors, General Electric etc., estão realizando esta sugestão em benefício de seus pesquisadores, erguendo custosos edifícios longe da cidade, rodeados de parques amenos.

Pouco depois acrescenta Carrel: "É muito difícil que os filhos do mundo moderno gozem das vantagens que

oferece a vida interior. Esta vida, segrêdo verdadeiramente oculto, escondido, desconhecido, incomunicável (*impartageable*) é considerada por muitos educadores como um pecado. Contudo, continua sendo a fonte de tôda originalidade e de todos os grandes empreendimentos. Só ela permite ao indivíduo conservar sua *personalidade* no meio do vulgo. Assegura-lhe a *liberdade* de espírito e o *equilíbrio* do sistema nervoso em meio à desordem do mundo moderno."

3. FALTA DE TREINAMENTO. Nenhuma das anteriores causas de distração se podia apontar num aluno interno que, apesar de não perder um minuto de estudo, era o último da classe. Julguei que lhe faltava treinamento; chamei-o à parte para estudarmos juntos. Êle costumava ler tôda a lição quase sem fixar-se, nem entendê-la. Tornava a ler e reler até poder repeti-la como um papagaio. Expliquei-lhe que para se aprender alguma coisa é preciso começar por entendê-la. Mandei-o ler em voz alta o primeiro parágrafo; tirei-lhe o livro e pedi que fizesse um resumo do que lera; não havia fixado nada na mente.

"Vamos ver de nôvo". Agora, sabendo que teria que fazer o resumo, teve a atenção comandada pela vontade e repetiu-me uma das idéias principais.

"Escreva esta idéia em uma frase ou em uma palavra que lha recorde". Leu o segundo parágrafo; tirei-lhe o livro e escreveu o segundo resumo; e do mesmo modo o terceiro e o quarto. Afinal, com êstes resumos, pôde recitar a lição, mas ainda muito incompleta.

Mandei-o então ler de nôvo o primeiro parágrafo para ver se faltavam idéias importantes.

— Sim, disse-me alvoroçado, aqui falta uma.

— Está adiante ou atrás do que você escreveu?

— Adiante.

— Então escreva-a adiante.

— Aqui há outra, para trás.

Escreveu atrás e foi assim completando o resumo. Ao terminá-lo, recitou-me perfeitamente a lição, com o auxílio dos resumos. Daí a recitá-la sem êles foi uma questão de poucas repetições. A partir de então nunca mais foi o último e terminou felizmente o curso.

Quantos talentos ocultos brilhariam como diamantes se alguém os polisse, ensinando-os a concentrar a atenção! Um dos melhores métodos será: formular a si mesmo perguntas sôbre a matéria e tratar de encontrar as respostas na leitura; também é bom método ler, lápis em punho, fazendo resumos. E a quem me objetasse que assim nunca terminaria sua lição, diria como os romanos: "Festinabis lente": indo devagar, chegarás depressa, pois não precisarás de tantas repetições. Custar-te-ão os primeiros ensaios, mas, à medida em que o teu talento sintético se fôr desenvolvendo, fá-lo-ás com rapidez e experimentarás o prazer de possuir muitas verdades em ricas sínteses.

4. Esgotamento patológico. O "surmenage", ou estafa cerebral, costuma aparecer por causa da atenção anormal; por exemplo: atenção ao que estudamos e ao problema que nos preocupa; ou por causa de uma atenção prolongada ou sem suficiente descanso; ou por trabalhar habitualmente com pressa e ansiedade, insatisfeitos com o que fazemos e preocupados com o êxito; ou por exigir de nossas faculdades e tempo rendimento maior do que seria razoável. Chegará o momento em que a dor, pêso, calor, ou tensão na cabeça ou ao redor das órbitas nos incomodará ou preocupará; agitar-se-ão as idéias tristes e deprimentes; tornar-se-á difícil concentrar a atenção durante meia hora ou ainda menos; sentiremos cansaço.

Então o remédio ideal seria não pensar em nós nem nestas coisas molestas, mas concentrar-nos totalmente, com tranqüilidade e alegria, no que fazemos, pois tôda sensação de fadiga tende a aumentar ao se pensar nela, e ao contrário diminui e até desaparece quando aplicamos tôda nossa atenção, tranqüila e alegremente, em outra coisa. Como, porém, conseguir êste esquecimento de si? No comêço ajudará viajar ou mudar de ambiente ou ocupação, ou aprender a descansar através de sensações conscientes [1] e em seguida praticar os Exercícios de Concentração que o Dr. Vittoz [2] empregava em Lausanne.

Remédios práticos

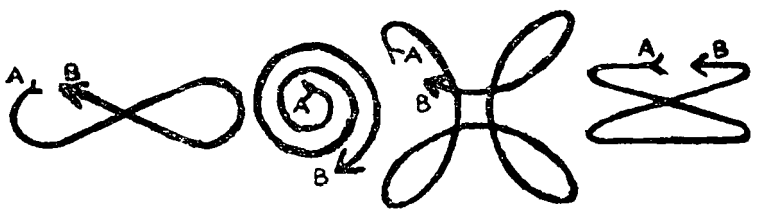
Não sòmente em casos de esgotamento, mas ainda no caso de simples divagação mental poderiam ser úteis êstes exercícios, como nos confessaram muitos que os praticaram conforme os expomos em nosso livro "Contrôle Cerebral e Emocional", Cap. III-B. Eis alguns:

a) *Concentração visual externa.* Se, ao traçar um ponto penso ùnicamente nêle, terei a concentração de um instante de duração. Se o prolongar em linha reta, sem pensar em outra coisa, conseguirei uma concentração de vários segundos. Com os nervos e músculos sossegados, traçarei no ar com o dedo figuras amplas sem solução de continuidade, *procurando segui-las com atenção e naturalidade,* fazendo, por exemplo, cinco vêzes, cada uma das seguintes figuras:

---

(1) Veja-se Narciso Irala: "Contrôle Cerebral e Emocional", capítulo II A. — Edições Loyola, São Paulo.

(2) Dr. Roger Vittoz, "Traitement des psychonévroses par la rééducation du Contrôle Cérébral", 1924.



Apresentou-se-nos, certa vez, um estudante, queixando-se de grande divagação e cansaço no estudo, embora não tivesse um centro especial a cujo derredor girassem suas distrações. Começou a fazer êstes exercícios durante uns cinco minutos pela manhã, ao meio dia, à tarde e à noite. Após quatro dias já os fazia com naturalidade e sem distração. Continuou durante mais três dias traçando desenhos mais complicados e que exigiam atenção mais prolongada, ou procurava traçar no ar com traços grandiosos letras maiúsculas ou palavras em cujas linhas não havia solução de continuidade, procurando sempre acompanhar o dedo com tranqüila atenção. Aos dez dias desta educação um tanto artificial, estava em condições de abandonar tais muletas e aplicar a atenção ao livro que estudava, conseguindo fàcilmente resumir parágrafos curtos, em seguida trechos mais longos e até mesmo meia página ou uma página inteira com uma só leitura.

b) *Concentração visual interna.* Às vêzes será conveniente dedicar-se a fazer tais desenhos *mentalmente,* sem interferência da mão, sôbre um tabuleiro imaginário, e exercitar-se assim vários dias.

c) *Concentração auditiva.* A senhora Z. sentia grande dificuldade em prestar atenção a discursos ou conferências e quando tentava concentrar-se ficava tão nervosa e constrangida que várias vêzes teve de abandonar a sala. O barulho também a impedia de dormir à noite e, no escritório ou em casa, não podia ler nem escrever quando outros falavam ou tocavam piano perto dela. Exercitou-se

durante vários dias em captar voluntàriamente diversos ruídos durante o dia, depois em acompanhar o som do relógio dizendo e ouvindo *mentalmente* "tic-tac" dez vêzes, sem distrair-se; no segundo dia chegou a 15 e no quarto a 20 e mais vêzes sem pensar em outra coisa. Não empregava neste exercício mais de cinco minutos cada vez, embora o repetisse umas oito vêzes por dia. Conseguida esta concentração auditiva bastante satisfatória, pôde passar a prestar atenção voluntàriamente a uma leitura ou discurso, primeiro durante dez, depois quinze ou mais minutos, sem mêdo e sem distrações. Se estas sobrevinham, seu único cuidado era fixar de nôvo a atenção no que estava sendo dito. Ao fim de um mês estava curada.

d) *Concentração na leitura.* Fixar nossa atenção no que lemos até o primeiro ponto. Descansar então alguns instantes com sensações conscientes. Continuar a ler até o segundo ponto e assim até completar uma página, repetindo êste exercício até três vêzes por dia. É um excelente meio de reeducação e o método indicado para refrear a pressa exagerada e ânsia de terminar a leitura ou escritura que causam tanta fadiga.

Quando o cansaço sobrevém mais durante uma leitura do que ao escutar uma narração ou discurso, é muito provável que a causa esteja na tensão e nervosismo dos olhos. Veja-se a explicação e remédios no capítulo X, "Olhos ativos e passivos".

5. FALTA DE INTERÊSSE, OU MAIOR ATRATIVO OPOSTO. Esta é a causa subjetiva mais freqüente de nossas distrações, e a que tem a culpa da maioria de nossos fracassos e ineficiências mentais. Mas como ela entra plenamente na vida afetiva, ocupar-nos-emos dela na segunda parte deste volume.

Anotemos, contudo, uma das causas e um dos remédios para o orador, que num discurso, ou o artista, num

recital, canto ou peça musical, "perdem o fio". O que sabemos de cor irá saindo espontâneamente, contanto que outra idéia mais forte *não ocupe totalmente* nossa consciência. Se a ocupar só parcialmente, o "fio" semiconsciente da memória continua intacto.

Essa idéia total e mais forte costuma ser de origem emocional e vir carregada de temor. Assim, por exemplo, coristas que, em circunstâncias normais, cantam imperturbáveis sem olhar para a partitura, em momentos solenes ou diante de pessoas de autoridade, erram e têm que recorrer à partitura. Pianistas que em particular tocam fàcilmente de memória peças difíceis, tremem de mêdo, de repente, e não sabem prosseguir, quando o pensamento de um possível fracasso invade-lhes a mente.

O remédio é impedir que tais pensamentos tomem completamente conta do espírito: demos-lhe uma ocupação total, dirigindo tôda a atenção para fazermos melhor o que temos de fazer no momento. Conseguiremos isso sentindo profundamente o que fazemos ou dizemos, e sobretudo impedindo que outros pensamentos nos atrapalhem. Finalmente, para irmos à raiz do mal, depositemos no subconsciente os sentimentos e tendências contrárias, como explicamos em nosso livro "Contrôle Cerebral e Emocional". Isso não é sempre fácil, especialmente quando tais sentimentos ou tendências remontam à infância ou a repressões ou transferências inconscientes.

Distração na oração

Distrair-se na oração significa deixar a Deus e voltar-se para as criaturas, preferir o nada ao Infinito. As criaturas são como grãos de areia em comparação com a imensidade de Deus; se nem mesmo somos capazes de oferecer-

Lhe o sacrifício dêste nada durante a oração, poderemos esperar que Êle nos acolha benignamente?

Numa audiência com uma grande personalidade, parecer-nos-ia infantil deixar de dar atenção a esta personalidade ou às suas palavras para ficarmos examinando seus móveis; e seria igualmente grosseiro e insensato de nossa parte até mesmo dar-lhe apenas ligeira atenção. Que dizer então de quem vai passar alguns minutos, ou uma hora que seja, com Deus infinitamente sábio, bom e poderoso, e permanece diante dêle sem a atenção e diligência devidas?

Os males da distração voluntária podem, no caso, ser incalculáveis, não só pela perda do tempo que deveríamos empregar em nos comunicar com o céu e não o fazemos; nem tampouco sòmente pela ofensa que fazemos a Deus e pelo desprêzo prático de sua dignidade infinita, mas também pela perda daquelas luzes sobrenaturais que nos transformariam e das consolações que nos fariam desprezar as baixezas e mesquinharias dêste mundo.

A distração involuntária não provoca a ira divina; comove, pelo contrário, sua misericórdia, especialmente quando compensamos nossa fraqueza com maior humildade e confiança, e quando procuramos remediá-la descobrindo e removendo suas causas.

CAUSAS REMOTAS DA DISTRAÇÃO:

1. Debilidade orgânica ou psíquica.
2. Vida dissipada.
3. Vida tíbia ou pecaminosa.

1. DEBILIDADE. Se sofremos desta debilidade, empreguemos os remédios indicados acima e aceitemos humildemente nossa limitação. Contentemo-nos com uma oração afetiva singela, com a tomada de consciência de que estamos diante de Deus. "Êle me olha e eu o olho", poderia

ser então nossa atitude, como a daquele velhinho que o Cura d'Ars encontrava sentado durante longas horas no primeiro banco de sua igreja, apenas sentindo e saboreando a presença amorosa de Deus. Esta guarda de honra diante do Rei Eterno, não é perda de tempo. Repitamos jaculatórias de humildade, confiança, agradecimento, súplica etc.

Alguns ficam como que embotados e sentem dificuldade para concentrar-se durante a oração matinal, não porém durante o dia, ou sòmente até depois do desjejum ou de algum trabalho que exija atenção mais ativa e esforçada. Êste tipo de pessoas encontra orientação no capítulo da Reflexão.

Esta espécie de embotamento e trabalhosa concentração pode provir das diferentes maneiras de pegar no sono. Alguns conseguem dormir imediatamente e a sono sôlto, sem se incomodar com o barulho, que só sentem pela manhã. Quando se levantam sentem-se bem dispostos e não costumam ter problemas na oração matinal. Outros, pelo contrário, custam a dormir ou a mergulhar num sono profundo nas primeiras horas da noite: é freqüente sentirem-se sonolentos pela manhã.

2. Vida dissipada, originada do excesso de passatempos, de atividade externa ou de ambição pelo êxito. Quando, durante o dia, separamos nossa atividade do que é divino e eterno, esquecendo-nos de Deus, ou damos valor exagerado ao que é temporal e humano, também durante a oração nossos pensamentos se ocuparão destas mesmas coisas. Quando buscamos o êxito a todo custo, não puramente por amor a Deus, a preocupação de atingi-lo nos molestará também durante a oração. O mesmo sucederá, e em maior escala, quando nos entregamos a vaidades, diversões excessivas, prazeres e sobretudo pecados. Disso resulta que a melhor preparação remota para a oração

é agir sempre com intenção pura, vencer-se ou sacrificar-se por Deus e procurar não perder de todo a lembrança de sua divina presença.

3. TIBIEZA E PECADOS. A vida de tibieza, de ofensas voluntárias ao Senhor, de descuido habitual de agradar-Lhe, levantam uma barreira afetiva que impede que a alma se comunique com Aquêle a quem ofende e que a Majestade ofendida conceda seus dons de predileção. Só conseguiremos atrair novamente a Misericórdia Infinita através do arrependimento e humildade sincera.

Causas próximas de divagação:
1. Falta de preparação imediata.
2. Negligência ao começar.
3. Atenção superficial à presença de Deus.

1. FALTA DE PREPARAÇÃO IMEDIATA. Quando nos apresentamos para uma audiência com uma pessoa de grande importância, sem dúvida preparamos com muito cuidado o que vamos falar-lhe; que dizer, então, quando a audiência é com aquêle que é infinitamente bom e poderoso? É necessário concretizar bem o resultado ou fruto que pretendemos obter em tal audiência e os meios que deveremos empregar para o conseguir. Podemos, por exemplo, escolher idéias de um livro de meditações ou de uma página do Santo Evangelho, para, sôbre elas, desenvolvermos considerações, afetos para com Deus e propósitos.

Dizem os santos, baseados na Sagrada Escritura, que desejar fazer oração sem esta preparação imediata, sobretudo nos começos da vida espiritual, é tentar a Deus, pretendendo suas graças de predileção sem empregar os meios ao nosso alcance.

Mesmo na oração vocal, se tivéssemos um método concreto, teríamos muito maior atenção e conseguiríamos muito maior fruto e gôsto no trato com Deus. Por exem-

plo, durante nossas orações vocais, pensemos, um dia, na bondade e dignidade da pessoa com quem falamos; outro dia, em nossa indignidade e miséria, ou na graça que pedimos, ou, então, fomentemos sentimentos de humildade de confiança, de amor, como uma espécie de música de fundo, sôbre a qual se levantem as palavras de nossa oração. Verificamos, não raro, que crianças ou cristãos simples conseguem grande atenção e tiram grande fruto e consolação do Santo Rosário, através de considerações singelas sôbre seus mistérios. Aqui também o excesso de considerações ou aplicações preparadas pode ser causa ou ocasião de confusão e divagação. O caçador que quisesse seguir várias lebres ao mesmo tempo, não mataria nenhuma. É o que acontece com quem deseja seguir muitas idéias ou detalhes em sua oração. É por esta razão que muitas pessoas, que não conseguem entrar em contato íntimo com Deus através de um emaranhado de idéias em si boas, acabam estabelecendo aquêle contato quando descem ao fundo do mistério ou o consideram numa visão global. Particularmente isto se dá quando, deixando de lado os detalhes, pensam profundamente nas intenções e no amor de Nosso Senhor, no ato ou mistério que está contemplando.

2. Negligência ao começar. As causas mais freqüentes de distração na oração costumam ser as seguintes: não se começar com decisão; não se desprender por completo das coisas terrenas; não se atentar para o fato de que, por um pouco de tempo deve a pessoa deixar a terra e elevar-se ao céu; não nos convencermos com fé viva de que o Deus com quem vamos falar não está longe nem é indiferente com relação a nós: pelo contrário, está ao nosso lado e dentro de nós e nos está vendo, ouvindo e amando. Para isto tudo ajuda grandemente a chamada "composição de lugar" de Santo Inácio,

na qual, pela imaginação, colocamos a cena da meditação diante dos olhos, ou nos colocamos face a face com Cristo, que vai falar alguma coisa pensando expressamente em nós ou vai fazer alguma coisa por nós.

Se fizermos êstes primeiros atos com tôda atenção, e com profunda reverência e humildade prestarmos veneração a Deus do mais íntimo de nosso ser, os demais atos acompanharão êste primeiro impulso e a graça divina nos iluminará e encherá de consolação espiritual. Esta graça divina é que se encarregará de 99% da oração e de seu fruto em nós. Por isto devemos pedi-la uma e muitas vêzes e, por assim dizer, arrancá-la de Deus, à fôrça de humildade, confiança e perseverança. Êle está desejando no-la conceder e só exigir que lha peçamos com insistência e que ponhamos de nossa parte aquêle 1% que consiste na atenção e diligência.

3. ATENÇÃO SUPERFICIAL À PRESENÇA DE DEUS. "Poucos chegam a esta íntima união que meu coração lhes prepara nesta vida", dizia o Senhor a uma alma santa. "Têm que recolher todos os seus pensamentos e afetos e concentrá-los em mim que estou presente no mais recôndito de suas almas. Convido-os com amor e insistência a que desçam ao mais profundo de seu ser e ali se unam a mim para nunca me abandonarem e para se identificarem comigo. São tão grandes as bênçãos que lhes prometo! Poucos se apercebem que estou lá, no mais íntimo de suas almas, ardendo em desejos de uni-los a mim e fazê-los felizes. A razão é porque vivem apenas no exterior de seu ser. Se se afastassem das coisas sensíveis para penetrar nas profundezas da alma, onde me encontro, como me achariam depressa e de que vida de união, de amor e de luz gozariam!..."

RESUMO

DISTRAÇÃO

Consiste em: Descuidar-se do que se está fazendo; perder o fio; emaranhar-se no acessório, ir para diante e para trás.

- **EFEITO**
  - Cansaço maior
  - Satisfação pequena
  - Eficiência menor
- **CAUSA**
  - Objetiva (por parte do conferencista)
    - Caminho e fim desconhecidos
    - Caminho interrompido
    - Caminho desagradável ou longo demais
  - Objetiva (por parte do estudante)
    - Debilidade orgânica
    - Dissipação
    - Falta de técnica
    - Esgotamento
- **REMÉDIOS**
  - Fortalecer o organismo
  - Vida recolhida
  - Resumir e relacionar
  - Procurar respostas
  - Estudar escrevendo
  - Reeducar a atenção

Capítulo III

ATENÇÃO OBSESSIONADA

Quando atendemos à leitura de um livro, uma lição ou uma conferência e ao mesmo tempo não podemos desfazer-nos de uma preocupação ou lembrança, de uma paixão ou conflito, ou seja, quando atendemos a duas idéias simultâneamente, então o rendimento é mínimo e pouco duradouro e a fadiga máxima. A luz do entendimento começava a enfocar um tesouro a fim de possuí-lo e gozá-lo; mas algum outro objeto, que desperta temor ou alguma idéia passional se vai intrometendo reiteradamente, impedindo-nos de gozar tranqüilamente do tesouro enfocado.

É o trabalho da máquina de escrever, quando se batem duas teclas ao mesmo tempo: a escrita sai confusa e a máquina se estraga. Assim também nada esgota mais nosso cérebro do que o trabalho simultâneo com idéias parasitas, com preocupações e obsessões, com azáfama ou nervosismo.

Esta é a causa da maioria das estafas ou esgotamentos nervosos, do "overwork", como dizem os inglêses. Um quarto de hora dêste trabalho desordenado cansa mais do que duas horas de perfeita concentração e mal se pode

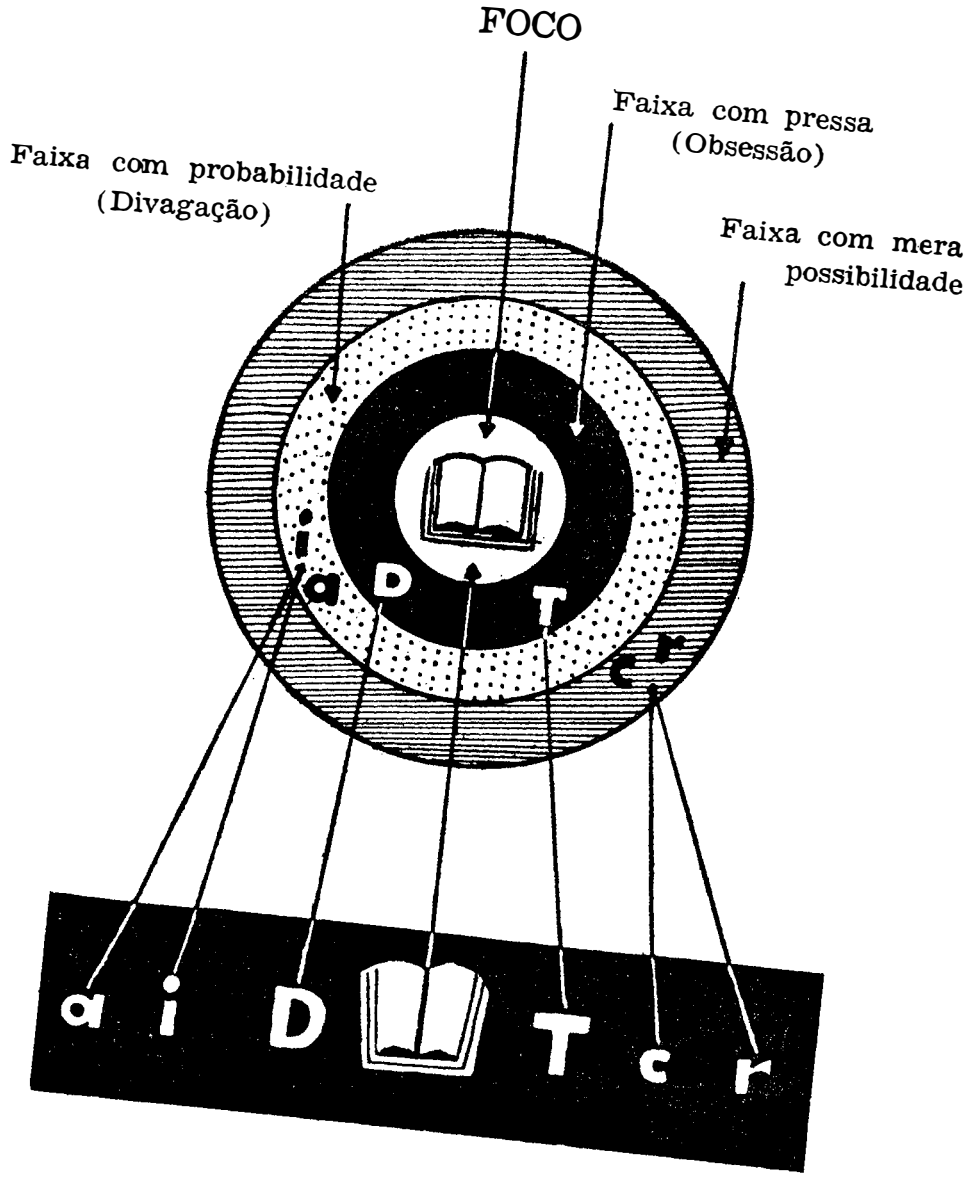
remediar com um quarto de hora de repouso. Um dia passado sob essa tensão não se recupera com uma noite de sono, pois provàvelmente custaremos a conciliá-lo e ainda que durmamos, o sono será entremeado de sonhos e pesadelos.

Antes comparamos a concentração com aquêle que vai direto pela rua, sem desviar-se para a direita ou para a esquerda, chegando assim ao final com maior rapidez e menor cansaço; poderemos também comparar quem trabalha com idéias parasitas ao caminhante que encontra em sua rota alguém que o empurra ou arrasta para outro rumo: desta maneira ou nunca chega ao têrmo ou só o conseguirá com grande atraso e muito cansaço.

Tampouco haverá paz ou satisfação verdadeira, devido à falta de unidade e plenitude; nem se encontrará a alegria do ato perfeito, nem o prazer da concentração repousante, pois não há tempo suficiente para perceber claramente o que se recebe, ou para sentir o enriquecimento intelectual e conseguir gravá-lo na mente.

Para entender melhor o mecanismo da divagação mental e da obsessão, representaremos nossa mente elaboradora de pensamentos por círculos concêntricos. No centro está o foco da atenção; nêle está o objeto que vemos com tôda clareza e do qual temos perfeita consciência: no caso, é um livro. Ao mesmo tempo, porém, há outras coisas ou idéias não diretamente focalizadas por nossa atenção, mas de que temos alguma consciência: representamo-las por círculos concêntricos, na faixa periférica da atenção, mais ou menos como os objetos que se encontram nas pontas da mesa em que trabalhamos: êles se acham só indireta e confusamente sob nossa visão enquanto lemos ou escrevemos; bastará porém mover o rosto e êles entrarão direta e claramente em nossa visão.

CAMPO DA ATENÇÃO



Em determinado momento uma única idéia ou objeto ou conjunto de coisas pode ocupar o centro de minha atenção; mas pode haver várias na faixa periférica:

a) com possibilidade de entrar no foco;
b) com maior probabilidade ou tendência para interessá-lo;
c) com verdadeira urgência de consegui-lo.

A primeira classe de idéias ou objetos, a saber, as que têm *possibilidade* de entrar no foco, mas sem urgência, são as coisas ou experiências mais recentes ou mais repetidas (r) e as mais próximas ou conexas (c).

A segunda classe, com maior *probabilidade* e tendência, mas sem muita insistência, é a daquelas coisas em que interferem a afetividade (a), o interêsse (i), o prazer ou desprazer de que falamos no parágrafo anterior e que desenvolveremos na II Parte.

A terceira classe é a das coisas que têm pressa de ocupar a mente e são as que muito interessam ao EU, as que muito *desejamos* ou *tememos*, e são representadas por D e T no gráfico. Quando êstes grandes desejos ou temores existem, lutam fortemente para ocupar o centro de nossa atenção e a sitiam ou *assediam* (*obsidere* em latim, daí, obsessão).

Em sua luta encarniçada para ocupar o centro da consciência estas idéias obsessionantes vencem freqüentemente a vontade, que desejaria aplicar-se sòmente ao que se está estudando e se apossam da mente com tal fôrça que nos dão a impressão de estarmos seguindo duas idéias ao mesmo tempo, produzindo aparentemente o fenômeno da dupla atenção. Contudo, o mais provável é que se trate de mudança rapidíssima de uma idéia a outra.

Neste manual prático, escrito para pessoas normais, não pretendemos resolver os casos de atenção anormal

originada de causas profundas do inconsciente nas compulsões ou obsessões. A consulta com o especialista será então aconselhável.

De acôrdo com o que aí fica, a fim de se fugir a esta atenção obsessionada ou assediada, que tanto prejudica o trabalho mental, deve-se primeiro descobrir e a seguir canalizar e moderar razoàvelmente ou até destruir, se necessário, aquêles desejos exagerados que nos impulsionam e aquêles temores excessivos que nos deprimem.

Estas são as duas fontes das idéias parasitas.

A. *Idéias parasitas impulsivas*

Ideal exagerado
Emulação excessiva
Paixão desenfreada

1. IDEAL EXAGERADO OU EMULAÇÃO EXCESSIVA. Apresentou-se-nos, certo dia, um rapaz empregado, queixando-se de cansaço cerebral, nervosismo, desânimo e sono agitado. Havia-se matriculado em quatro matérias na Universidade e assistia cada noite a duas aulas, correndo do escritório ao estudo e de sua casa à Universidade, dormindo tarde, levantando-se de madrugada, sem se permitir diversões ou esportes.

— Não estará você perseguindo um ideal acima de suas possibilidades? perguntei-lhe; porque quem aspira a 100 e sòmente pode dar 50, quando insiste em ultrapassar êste limite, sòmente o conseguirá com violência e tensão psíquica e neuromuscular.

Arregalou os olhos como se tivesse descoberto um mundo nôvo e me disse:

— Exato, Padre. Agora entendo minha situação: não devo pretender tanto em tão pouco tempo.

Deixou duas matérias para o ano seguinte e imediatamente recuperou a paz e a alegria.

Vemos com freqüência jovens que terminaram seus estudos e querem entrar no seminário. Costumam fazer vários cursos ao mesmo tempo. Fàcilmente lhes sobrevém o nervosismo e a afobação no estudo: se não conseguirem vencer ràpidamente êsses dois inimigos de sua tranqüilidade, melhor seria que seguissem o curso normal, sob pena de acabarem com esgotamento nervoso. "O modo mais prático de fazer muito é fazer uma coisa de cada vez", diz Lord Burleigh.

Estando certa vez em uma sala de espera, vi um livro que muito me interessava; desejando enriquecer-me com seu conteúdo, para mim utilíssimo, percorri-o com ansiedade e rapidez; resultado: fiquei arrasado.

Por que, às vêzes, a leitura do jornal nos cansa? É porque, parecendo-nos perda de tempo empregá-lo em coisas sem importância e querendo, por outro lado, satisfazer nossa curiosidade com notícias, lemo-lo com ansiedade e pressa. Trabalhamos com duas idéias ao mesmo tempo: a notícia que nos interessa e a preocupação de terminar quanto antes. Nossa atividade psíquica não tem unidade e plenitude; não nos deixa felizes e satisfeitos e não só não melhora nossa mente, mas, pelo contrário, enfraquece-a. Quem assim trabalhasse habitualmente, chegaria com rapidez ao esgotamento.

Tal perigo espreita os jovens entusiastas, animados pelo ideal de formar-se com perfeição ou de realizar grandes feitos, sem atentarem para suas limitações em qualidades e tempo.

Muitos jovens religiosos e leigos fervorosos, deslumbrados pela sublimidade da oração, da virtude, do apostolado ou da santidade, se lançam à sua consecução com tensão e nervosismo.

Desejariam consegui-los num átimo ou à fôrça de murros, esquecidos de que todo crescimento é lento e gradual. Encarregados de determinada tarefa ou emprêsa, vibram com tal intensidade que não descansam e nem a afastam do pensamento enquanto não conseguem terminá-la: não têm sossêgo durante a atividade.

Costuma dar-se nestes casos uma sutil inversão na hierarquia de valôres. Pretendem o êxito do empreendimento (valor humano limitado) e perdem de vista o valor divino da ação, a qual, suposto que seja da vontade de Deus e cumprimento do dever, tem valor ilimitado. Entre o homem e o humano de um lado, e Deus e o que é divino do outro, haveria a mesma diferença que há entre um centavo e um milhão de cruzeiros novos. É por isto que lhes falta a plenitude de satisfação que lhes daria a certeza de estarem realizando o ideal da Sabedoria Infinita e com isto ganhando um tesouro imenso. Por outra parte, sofrem angústias devidas à ânsia e pressa de chegar ao resultado humano, no qual não poderão encontrar esta plena satisfação, uma vez que aquêle resultado tem apenas um valor limitado e mínimo, como se fôsse apenas um centavo...

O remédio será ou aumentar as possibilidades ou moderar o ideal, o que não significa exatamente deixar de aspirar a coisas grandes, mas apenas dar tempo ao tempo, deixar de proceder por impulsos irracionais, sem permitir que nos ofusquem ideais utópicos.

Quem está cumprindo com o dever, não tem por que ter pressa de terminar para dedicar-se a outra coisa, pois está realizando o máximo que pode no momento, o que Deus quer dêle e nenhuma outra ocupação terá mais valor ou será mais gloriosa: quando muito poderá ser equivalente.

Aqui está, provàvelmente, uma das causas dos desequilíbrios nervosos de pessoas consagradas a Deus. Inverteram inconscientemente a hierarquia de valôres, pelo menos na maneira de sentir e agir.

A segurança e plenitude de sua personalidade, que no noviciado se baseava em sentirem-se amados por Deus e na plena realização do ideal divino, pouco a pouco foi perdendo sua fôrça e êles começaram a comprazer-se e apoiar-se no êxito humano. Quando finalmente êste fracassou, devido à enfermidade, velhice ou circunstâncias adversas, também a personalidade desmoronou.

Um professor universitário norte-americano, diante de uma verdadeira montanha de composições que devia corrigir, sentia-se atrapalhado pela interminável tarefa e logo se deixava dominar pela pressa e, em conseqüência, pelo cansaço. Hoje coloca as composições de modo que não as possa ver e vai tirando uma de cada vez, sem nunca olhar as que restam, e corrigir cada uma com tranqüilidade, como se nada mais tivesse que fazer. Dêste modo termina a empreitada com naturalidade e sem fadiga.

Aquêle que, ao iniciar a leitura de um livro, está com o pensamento nos capítulos que ainda faltam, ou que, ao escrever uma carta, se lembra das outras a que ainda tem que responder, corre o perigo de trabalhar sob a pressão de duas idéias simultâneas e portanto, com nervosismo e cansaço.

Alguns, quando se apercebem de tal pressa ao ler ou escrever, *decidem* não fazer nenhuma outra coisa durante um espaço de tempo maior do que o que seria necessário para aquela ocupação, freando automàticamente a pressa, quando a decisão foi sincera; outros cobrem as linhas que se seguem e vão descobrindo-as pouco a pouco; outros ainda, atacando também a raiz orgânica dêste nervosis-

mo, relaxam mais os músculos dos olhos e da fronte, diminuindo a tensão muscular.

2. PAIXÃO DESENFREADA. Certo aluno do Colégio de Belém, de Havana, obtinha cada ano as melhores notas da classe e o primeiro prêmio. Seu pai, que não entendia de educação, para recompensar tamanha aplicação, ao completar o filho quinze anos, deu-lhe, durante as férias, tôda sorte de oportunidades para divertir-se. O rapaz aproveitou-as. Quando se reiniciou o curso seguinte passou a ser um dos últimos da classe. Seus olhos vagueavam pela sala; os professôres procuravam estimulá-lo:

— Não se sente envergonhado, você, que era sempre o primeiro? Estude, trabalhe!

Êle se calava. Até que um dia, quando o incentivavam de nôvo, rompeu em pranto:

— Padre, disse, vivi durante as férias como um animal e agora não posso pensar em outras coisas.

Perdera a concentração devido ao vício impuro.

Quantos universitários, ao relembrar a antiga lucidez mental e a tenacidade da memória e compará-la com a atual deficiência, confiaram-nos com lágrimas nos olhos que tal lhes aconteceu em conseqüência de excessos sexuais que se transformaram em hábitos!

Com razão diz o profundo e poético Gar-Mar: "Queres possuir entendimento de anjo? Pede primeiro ao céu coração de anjo. Quando o coração é puro como o cristal os olhos se tornam mais transparentes. Nada desanuvia tanto o entendimento como o perfume dos lírios".

Não é sem razão que o maior e mais profundo pensador da humanidade foi também denominado, graças à sua pureza, "Anjo das Escolas".

Tampouco poderá ficar sem se cumprir a palavra da Sabedoria Infinita: "Bem-aventurados os puros de coração, porque êles verão a Deus" (verdade absoluta).

A moderna endocrinologia ensina também que os valiosos elementos elaborados pelas glândulas sexuais se reabsorvem quando o homem é continente: há reabsorção de 20% de cálcio, 30% de fósforo; de potássio, magnésio, espermina e colesterina, que atuam benèficamente sôbre o sistema nervoso.

O célebre intelectual e político brasileiro Ruy Barbosa atribuía a lucidez de sua inteligência à continência que praticou durante tôda a vida.

B. *Idéias parasitas depressivas*

Se as idéias parasitas impulsivas impedem que nos concentremos, muito maior violência costumam ter as depressivas, de temor, preocupação, insegurança, dúvida angustiante etc., quer se reduzam a uma tendência vaga de insegurança, quer se concretizem em algum mal temporal, como a perda da saúde, da fortuna, da fama, da vida e, pior ainda, se entra em jôgo um mal transcendente e eterno, com ou sem fundamento.

Em todos êstes casos será muito difícil concentrarmo-nos enquanto não solucionarmos nossos problemas ou conflitos, ou, quando tais problemas são insolúveis, enquanto não atenuarmos a importância exagerada que lhes empresta nossa afetividade. Uma vez avaliados em sua justa medida, é preciso aceitá-los plenamente, sentindo-nos felizes, apesar desta realidade penosa, aliás não tão penosa, uma vez que a tivermos racionalizado e aceitado.

Em certa capital centro-americana pediu-nos conselho um estudante que não conseguia reter quase nada do

que ouvia na aula, nos últimos seis meses, sendo que anteriormente gozava de boa memória. Acabou abandonando a Universidade. Havia-o impressionado um amigo que estava preocupado com uma pequena deformidade no rosto. Pouco depois êle também começou a convencer-se e a preocupar-se que seu riso tinha algo de anormal e esta idéia o assaltava contìnuamente.

Quando conseguiu vencer, finalmente, após dois meses de tratamento, tal obsessão, também tornou a recobrar o poder de concentração e a memória, e pôde recomeçar os estudos.

Trouxe-me então sua irmã, que na última prova escrita tinha obtido zero, apesar de saber perfeitamente a lição. Supus que houvesse nela também uma boa dose de insegurança e de temor, pois desde a infância tivera de presenciar cenas de violência da parte de seu descontrolado pai contra sua bondosa mãe. De fato, existia aquela insegurança e em tal grau que quando entrou na sala de exame e sobretudo quando tomou conhecimento do ponto, o mêdo assaltou-lhe a mente e *inibiu*-lhe a memória, impossibilitando-a de se recordar e de escrever o que sabia. Expliquei-lhe o modo de vencer êste sentimento de insegurança, colocando na subconsciência o sentimento contrário, conforme exponho no livro "Contrôle Cerebral e Emocional"; ajudei-a a associar a vivência da segurança com a do exame que tanto a preocupava e ficou muito aliviada e animada. Meses depois seu irmão veio dar-me a esperada notícia: no exame seguinte sua irmã havia obtido as melhores notas.

Quando a insegurança sôbre coisas temporais se transforma em obsessão angustiante pode ser útil consultar um psiquiatra espiritualista, pois aquêle estado pode provir de uma causa oculta no subconsciente. Muitas vêzes tem

sua origem na falta de fé ou numa supervalorização do que é terreno, que foge da reta ordem quando o separamos do celestial e eterno.

Faltando-nos segurança nos problemas mais cruciais do homem, tais como sua origem e seu destino, a tôdas as demais seguranças falta uma base sólida.

Um retôrno aos valôres transcendentais, alguns dias de retiro e meditação sôbre êstes valôres serão os melhores remédios.

O psiquiatra Dr. Viktor Frankl, israelita, presidente da Sociedade de Psiquiatria da Áustria e discípulo de Allers, após acuradas experiências, chegou cientìficamente à conclusão de que a terça parte das neuroses nos homens modernos provêm da repressão, não do instinto sexual, mas da tendência que sentimos para Deus e para nosso destino supremo. Quando deixamos de enfocar ou suprimimos a visão do que é eterno e divino, assume proporções exageradas o que é humano e temporal.

Se se trata de insegurança transcendente, por têrmos algo que pesa com responsabilidade moral sôbre nossa consciência, em vão buscaremos outros paliativos ou procuraremos sufocar esta voz íntima. É necessário rasgar quanto antes êste tumor e espremer o pus e o veneno, reconciliando-nos com Deus.

A dúvida intelectual em matéria transcendente, como é a religião, costuma também perturbar a paz e profundidade de nossa concentração. É preciso quanto antes resolver a dúvida, consultando especialistas, ou estudando em livros sérios os motivos de credibilidade. A outra dúvida obsessionante que às vêzes atormenta a pessoas de vida virtuosa, o escrúpulo, deve ser combatida com tôda presteza com o auxílio combinado da psiquiatria e da direção espiritual. (Veja-se "Contrôle Cerebral e Emocional". desta mesma Editôra).

RESUMINDO

ATENÇÃO OBSESSIONADA = { Idéias parasitas; Enfermidade emocional; Forte atração oposta }

EFEITOS { Gravação menos clara e duradoura; Cansaço máximo, esgotamento; Nervosismo, tensão, insônia, pesadelos; Desgôsto, dor }

CAUSAS { Idéias impulsivas; Idéias depressivas }

IDÉIAS IMPULSIVAS

CAUSAS	REMÉDIOS
Ideal utópico	Ideal razoável
Tempo, possibil'dades limitadas	Aumentar tempo — Ajudas
Competição excessiva — Pressa	Moderá-la — Paz — Plenitude
Paixão desenfreada	Reprimi-la — Continência

IDÉIAS DEPRESSIVAS

CAUSAS	REMÉDIOS
Insegurança vaga	Vivências ou atos de valor
Conflito familiar, social	Solucioná-lo ou aceitá-lo
Insegurança temporal	Desprezar o transitório
Dúvida transcendente	Esclarecê-la — Instruir-se
Consciência escrupulosa	Desprezá-la — Direção
Consciência pesada	Aliviá-la — Confissão

Capítulo IV

ATENÇÃO CRIADORA

Reflexão

Refletir, elaborar nossas idéias, significa que, não contentes de conhecermos ou nos inteirarmos de alguma coisa, queremos ver suas implicações com outros conhecimentos. É a luz do entendimento que ilumina de nôvo uma idéia ou tesouro ou o faz com maior intensidade, detendo-se em detalhes interessantes. É uma atenção não só receptora e passiva, mas também elaboradora e mais ativa. É relacionar ou associar umas idéias com outras, diferenciando-as e classificando-as. É discorrer deduzindo novas verdades, criando novos conhecimentos.

É escutar criticando

É ler pensando

É olhar observando

É construir o "palácio do saber".

Não basta juntar tijolos, pedras e cimento para construir um palácio; é necessário dispô-los e colocá-los de acôrdo com um plano. Tampouco basta reunir conhecimentos através da atenção para construir o palácio da ciência; é preciso associá-los e relacioná-los entre si e

dar-lhes unidade e ordem. "Nunca leiais, estudai sempre", dizia Schopenhauer. Queria dizer que devemos buscar sempre algo em nossas leituras: idéias que requerem esclarecimento, dúvidas que exigem solução, perguntas que aguardam respostas, conhecimentos que precisam ser relacionados e unificados. A leitura passiva é de pouca utilidade. Os que cochilam fàcilmente durante uma conferência, costumam possuir apenas atenção receptora. Se prestassem atenção elaborando, tomando notas, fazendo resumos etc., venceriam a sonolência.

Muitos fios de côres variadas, mas desconexas, não constituem um bordado artístico; muitos conhecimentos e vastíssima erudição não bastam para fazer um sábio, um pensador, ou um homem de ciência. Mas se fôssemos conferindo estas idéias, à medida que entrassem na mente, com o que já sabíamos e procurássemos descobrir o que elas acrescentavam de nôvo aos nossos antigos conhecimentos; se igualmente procurássemos ver se estas novas idéias eram essenciais ou acessórias, então sim, elas iriam completando e aperfeiçoando nossa bagagem intelectual.

O excesso de cinema e televisão vai anulando esta faculdade importantíssima ou impedindo que se transforme em hábito nos jovens.

Contudo, esta é a segunda atividade mental constitutiva do talento, ou melhor, completando a idéia do capítulo precedente: a concentração criadora é a raiz principal do talento e da grandeza humana.

$$\text{Concentração criadora} = \text{raiz de} \begin{cases} \text{Grandeza} \\ \text{Talento} \end{cases}$$

Aumentar o talento na infância

Segundo o Dr. Joseph Hunt, professor de psicologia na Universidade de Illinois, 20% dos constitutivos básicos

do talento se desenvolveriam no primeiro ano de vida e talvez 50% antes dos quatro anos.

Êstes constitutivos dependem diretamente da atenção da criança: inicialmente atenção receptora do que vê, ouve, toca; depois, atenção criadora que organiza êstes conhecimentos e tira dêles novas informações e conseqüências.

O cérebro humano é como uma máquina computadora. Desde que a criança nasce, vão chegando ao seu cérebro sensaçoes isoladas, nos primeiros meses, através da vista, do ouvido e do tato. A seguir, as sensações se tornam mais complexas, sempre com relação aos mesmos três sentidos: começa a criança a ter noção de forma, volume, pêso, quantidade. Quando mais tarde, ao ouvir o guizo que caiu, o nenê chora porque o quer de volta, então já notamos o progresso: possui já a imagem mental do objeto. Quando conseguir nomeá-lo, poderá continuar mandando informação a seu computador não só pelo que vê e toca, mas também pelo que lhe dizem. Quanto mais completa e precisa tiver sido esta informação (uma vez que a atenção da criança foi mais perfeita), tanto mais capacitada estará para utilizar êstes dados em ordem a obter um objetivo ou resolver um problema.

Em última análise, a inteligência seria a capacidade de mandar informação precisa ao cérebro, elaborá-la e utilizá-la devidamente.

Se os educadores derem à criança suficiente variedade de coisas para ver, tocar e ouvir, com tranqüilidade, prazer e nitidez, estarão enriquecendo-a com valiosa informação. Se, além disto, a iniciam no modo de utilizar esta informação, com suficiente liberdade para movimentar-se, pegar, manejar, experimentar e ver os resultados, ou procurar novos caminhos, estão aumentando seu quociente de inteligência; aumentos de 15 unidades em um ano, e até

de 20, já se verificaram em crianças de 3 e 4 anos em vários centros dos Estados Unidos. Os mesmos resultados se conseguem quando as crianças têm iniciativa e podem decidir e suas decisões são discutidas. Pelo contrário, êste progresso diminui quando os educadores suprimem tôda discussão, impondo sua autoridade discricionàriamente; também prejudica o progresso a excessiva tolerância, que anula a boa ordem e a disciplina.

CONCENTRAÇÃO ELABORADORA = TALENTO

Elaborar Relacionar o nôvo conhecimento
- com o ideal escolhido
- com o já sabido, completando-o
- com a verdade: certo? hipótese?
- causa-efeito = ciência
- parte-todo = unidade
- acessório-principal = clareza

Deve-se, conseqüentemente, relacionar tudo: 1.º com o nosso plano total, nosso ideal ou com o que pretendemos em determinado estudo (*associação intencional*). 2.º Confrontar o nôvo conhecímento com os antigos, a causa com o efeito, a parte com o todo, o acessório com o principal; deve-se distinguir o que é certo do que é falso ou provável, a verdade comprovada do que é apenas hipotético; devem-se elaborar nossos próprios exemplos, comparações ou provas (*associação intelectiva*).

1. Associação intencional. Associar tudo a nosso ideal. Por isto, a primeira coisa que se deve exigir de qualquer estudante, investigador ou homem de emprêsa é que tenha uma grande idéia diretora, um ideal, que, ao mesmo tempo que o impele e sustenta em seus esforços, seja como um farol orientador e canalizador de sua atenção com a qual relacione seus trabalhos com satisfação.

Tal pode ser a causa pela qual em algumas nações os filhos de famílias opulentas com freqüência pouco pro-

gridem nos estudos e em igualdade de circunstâncias, são superados pelos filhos de famílias pobres: não têm, como os pobres, o ideal de se formarem para ganhar a vida, porque acham que estão com futuro garantido. Recente pesquisa realizada em colégios integrados do Congo mostra que as crianças de côr se avantajam geralmente aos brancos, dotados de padrão de vida superior, porque encaram os estudos como meio para edificar o próprio futuro.

2. ASSOCIAÇÃO INTELECTIVA. a) *Associar os novos conhecimentos aos antigos.* Antes de começarmos a ler um livro, a estudar uma lição ou assistir a uma conferência, recordemos ou pensemos no que já sabemos sôbre o assunto, para irmos conferindo nossos conhecimentos com o que estamos lendo ou ouvindo e à medida que formos lendo ou ouvindo, vamos classificando as novas idéias e colocando-as ao lado das que já possuíamos, para corrigi-las, confirmá-las ou completá-las. Daí a conveniência pedagógica de apresentar o tema e suas partes antes de começar a explanação.

Para aprendermos a apreciar uma paisagem ou uma obra de arte deveríamos fechar os olhos e imaginar mentalmente o que vamos observar. Ficaremos impressionados com a diferença. Para aprendermos a ouvir uma melodia ou qualquer som, tapemos antes os ouvidos e imaginemos...

Para aprendermos a ler, fechemos o livro e procuremos adivinhar o que êle dirá. Assim se formou o profundo e fecundíssimo Balmes. Depois de ler o título e o índice de um nôvo livro, enrolava-se em sua capa e procurava desenvolver o tema do livro à sua maneira. Ao lê-lo, em seguida, podia passar ràpidamente por sôbre os capítulos que nada de nôvo lhe diziam e deter-se para poder saborear os que enriqueciam seus conhecimentos.

Estudar não consiste sòmente em extrair o que nos interessa, mas também selecionar daquilo que nos chamou a atenção, o que nos interessa mais particularmente.

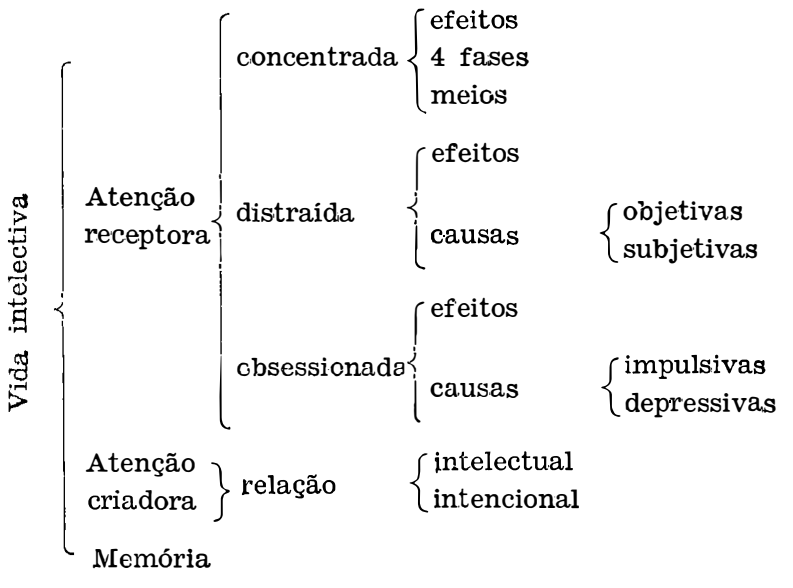
b) *Conferir com os critérios objetivos da verdade,* não aceitando tudo sem discussão, mas distinguindo o certo do falso ou do que é apenas provável, a verdade do que não passa ainda de simples hipótese. Muitos psiquiatras, embevecidos com a auréola de Freud, aceitaram inicialmente como ciência provada não só sua formulação explícita do influxo do inconsciente ativo, mas também suas hipóteses materialistas e pansexualistas, para, decênios mais tarde e após muitos fracassos e resultados negativos, voltarem à verdadeira realidade e ciência. Nesta nova direção se distinguem, em Viena, os Drs. Igor Caruso e Viktor Frankl e, em geral, os mais insignes psiquiatras europeus.

c) *Comparar a causa com o efeito, o acessório com o principal.* Assim chegaremos à ciência, que é conhecimento das coisas através de suas causas. Era o que se fazia na formação clássica e se pratica ainda hoje em dia nas nações mais adiantadas e na carreira eclesiástica. Isto forma pensadores capazes de enfrentar problemas e procurar suas soluções. Ao contrário, na formação enciclopédica, ainda em uso em nações menos adiantadas, se multiplicam as matérias e se sobrecarregam os programas, abarrotando os alunos com mil noções e com uma erudição indigesta, sem lhes dar oportunidade de assimilarem o que estudam, nem de pensarem por si mesmos. Lá diz o ditado que "quem muito abarca pouco aperta"

Grandes emprêsas dos Estados Unidos, quando procuravam um bom gerente, não encontrando alguém tècnicamente preparado, preferiam um homem que tivesse formação clássica, a qual o capacitaria para formar-se a si mesmo.

d) *Comparar a parte com o todo.* Pela lei da totalização, quando temos o todo lembrar-nos-emos também das partes e, vice-versa, ao recordarmo-nos de uma parte lembrar-nos-emos com facilidade do todo, com o qual a tínhamos relacionado. Quem, por exemplo, se recordar do esquema da vida intelectiva dêste nosso presente trabalho fàcilmente poderá lembrar-se dos assuntos tratados e reconstituí-los.

Façamos uma experiência, leitor amigo, que lhe sirva de repetição da matéria e ao mesmo tempo de teste de sua atenção e retentiva. Procure lembrar-se do título principal — vida intelectiva — e da divisão da chave (atenção receptora, criadora e memória) e experimente ir preenchendo mentalmente tôdas as outras chaves do esquema até à última. O resultado lhe dirá a fôrça de sua atenção. O capítulo seguinte lhe indicará o que ainda falta à sua memória.



Antes de começarmos a ler um livro, deveríamos estudar seu índice para têrmos uma idéia de conjunto e podermos situar neste conjunto as partes que vamos lendo.

3. Associação representativa. Além desta elaboração intelectiva própria do cientista e do pensador há outra que é própria do artista e que também não deve ser descurada: é a representativa, quer seja sensorial, como no caso do pintor, escultor ou músico, quer seja afetiva, como no caso de qualquer artista, especialmente o poeta.

Ao perceberem uma côr ou uma forma, relacionam-nas ou comparam com outra que viram ou idealizaram. Ao ouvirem uma melodia lembram-se de outras semelhantes ou diferentes, concebem novas, deixam-se arrastar pelos sentimentos que elas despertaram nêles ou pelas recordações dos lugares ou cenários em que as ouviram.

Ao poeta, sobretudo, determinado sentimento recordar-lhe-á fatos ou idéias que lhe causaram outro sentimento semelhante e qualquer idéia carregada de afetividade fá-lo-á sentir mais profundamente aquêle mesmo afeto ou outro parecido.

Fruto da elaboração

Aquêle que assim elabora tudo que recebe com atenção:

a) terá a ciência, porque conhecerá tudo por suas causas;
b) terá unidade, relacionando as partes ao todo e êste ao seu ideal primordial;
c) terá clareza vendo cada idéia no próprio lugar e relacionada com o resto;
d) terá alegria, pois abrangerá com um só olhar tantos elementos diversos que enriquecem e iluminam a visão do conjunto.

Quanto maior fôr o número de elementos que com maior nitidez e maior simplicidade do ato mental esta uni-

dade de visão abarcar, tanto maior será nossa felicidade intelectual e tanto mais ela nos aproximará da felicidade do céu, na qual nos será dado o prazer do conhecimento intuitivo e sem fadiga ou fastio da verdade total e absoluta.

Meios práticos

1. PAPELETAS OU FICHAS BEM CLASSIFICADAS. Ler ou escutar é como viajar para adquirir cultura. Se durante a viagem anotarmos o que nos causa impressão, se trouxermos fotos, objetos etc., as recordações ficarão mais gravadas e poderemos encantar os amigos com as nossas narrações. Os apontamentos feitos em nossos estudos seriam como fotos e objetos que recolhemos em nossas excursões pelos campos do saber.

Conheci o famoso escritor P. Vilariño de cujas obras e escritos se fizeram mais de 73 milhões de exemplares. Armado sempre de seu maço de papeletas, no bonde, na rua, em qualquer lugar, mesmo em meio a uma conversa, puxava uma delas a fim de anotar algo de interessante que ouvira ou observara. Em casa passava-as a limpo e colocava no fichário. Quando lhe pediam um artigo sôbre determinado assunto, bastava-lhe dar uma olhada no que tinha em seu arsenal sôbre êle e o artigo fluía ameno e erudito.

2. SUBLINHAR. Tratando-se de livros ou revistas pessoais, é muito útil marcar à margem com lápis de côr o que nos interessa, e que desejamos mais tarde tornar a estudar ou criticar. Dêste modo, ao reler o artigo ou livro (o que sempre convém fazer), não precisaremos ler tudo novamente, mas só as passagens marcadas.

3. ESQUEMAS. RESUMOS. Esmiuçar as idéias até reduzi-las a poucas palavras ou a um esquema é prova de

que as entendemos. Quando despojamos a árvore de suas fôlhas ou o esqueleto de seus detalhes percebemos melhor sua estrutura e a harmonia de suas partes.

REFLEXÃO NA ORAÇÃO

A atenção elaboradora é também necessária quando meditamos, rezamos, lemos um livro espiritual ou ouvimos um sermão.

Santo Inácio de Loyola no-lo repete depois de cada ponto: "refletir sôbre nós mesmos, para obtermos algum proveito", relacionando-o com as nossas necessidades atuais, tirando conclusões práticas, excitando sentimentos, dirigindo petições a Deus e fazendo propósitos.

Oferece também pontos de vista diversos para refletir em cada passagem da vida de Nosso Senhor. Por exemplo: "considerar as pessoas (dignidade, santidade etc.) ouvir suas palavras, ver o que fazem, pensar que Cristo tudo fazia e sofria por mim e considerar o que devo fazer e sofrer por Êle."

Uma vez relembrada qualquer verdade sobrenatural ou exemplo de Cristo, perguntemos a nós mesmos: É isto verdade? Então, façamos atos de fé. Se isto assim é, porque não procedi de acôrdo? A resposta levar-nos-á a fazer atos de humildade e contrição. Que devo fazer no futuro? Demos respostas concretas e examinemos os motivos de conveniência, utilidade, honra, satisfação, necessidade etc., para que a vontade o abrace com maior firmeza. A aplicação bem concreta e adaptada à necessidade atual é necessária para que os propósitos sejam eficazes e não meros desejos ou projetos de santidade.

Devemos refletir sôbre nós mesmos quando consideramos os exemplos dos santos; assim fazia o Capitão Loyo-

la ao tempo em que se processava sua conversão: "São Francisco fêz isto? Então eu também o farei." Nas virtudes dos santos vemos as reações lógicas à doutrina e exemplos de Cristo, o que nós mesmos deveríamos sentir e fazer e os meios que êles empregaram para alcançar a perfeição. Animar-nos-emos a imitá-los e nos humilharemos ao ver-nos tão diferentes dêles.

Quando sentirmos muita dificuldade para refletir, poderá ser útil fazer algumas observações por escrito, pois, escrevendo, a mente desperta e as idéias se tornam concretas. Não escrevamos, porém, durante o tempo todo; passemos logo aos afetos e petições.

Também aqui temos que insistir no seguinte: nossos atos intelectuais são apenas requisitos para nos comunicarmos com Deus: o dom da oração e a santificação que produz deve provir dêle. "Não eu, dizia São Paulo, mas a graça de Deus comigo." Portanto, peçamos e confiemos, como se tudo dependesse de Deus, e empreguemos os meios humanos como se tudo dependesse de nós.

RESUMO

Reflexão, elaboração intelectual é rotular,
associar, relacionar, dar unidade.

- **Elaboração intelectual**
  - Refletir, distinguir
  - Rotular, diferenciar
  - Associar, classificar
  - Relacionar, comparar
  - Dar unidade, deduzir
- **Associar**
  - ao nosso ideal
  - ao que já sabemos
  - ao critério da verdade
  - causa e efeito
  - acessório e principal
  - parte e todo
- **Elaboração representativa**
  - côres, formas
  - sons, sentimentos

Fruto: Ciência, clareza, unidade, alegria

- **Meios**
  - Fichas
  - Sublinhar
  - Resumos

Capítulo V

RETENÇÃO - MEMÓRIA

Tanto saberemos quanto conservarmos na memória

MEMÓRIA { Biblioteca e Bibliotecária { que conserva idéias, experiências etc., como próprias e diferenciadas do êrro / que as reproduz e no-las apresenta }

1. Lembrança possível. Os "livros desta maravilhosa biblioteca são os pensamentos, raciocínios, sensações, atos, sentimentos, vivências ou experiências que algum dia entraram dentro de nós pela atenção e deixaram alguma pegada em nós. Quanto mais clara e duradouramente tiverem permanecido em nossa consciência tanto mais gravadas ficarão e com maior possibilidade de serem evocadas. São como objetos conservados num armazém: constituem uma possível lembrança.

2. Lembrança passiva. De muitos dêstes "livros ou objetos nos consta que entraram; aparecem como experiências pessoais passadas, que poderíamos diferenciar de tôdas as outras, mas, no momento, não somos capazes de encontrá-las ou recordá-las. Trata-se, por exemplo, do

nome de determinada pessoa; sabemo-lo com absoluta certeza, porém, não conseguimos reproduzi-lo. Se nos sugerirem vários nomes rejeitá-los-emos até que surja o verdadeiro. Sabemos que estava na memória, no "armazém", mas a luz da lembrança ativa ainda não o havia iluminado. Era uma *lembrança passiva.*

3. LEMBRANÇA ATIVA. REPRODUÇÃO DO QUE FOI GRAVADO. É a característica da boa memória. Inclui a capacidade de trazer à consciência, sempre que o queiramos, o material aprendido. É a bibliotecária que nos traz o livro pedido.

CULTIVAR A MEMÓRIA
- Querendo: motivos aptos
- Confiando em minha capacidade
- Utilizando métodos adequados

Utilidade da memória

Grande variedade de conhecimentos penetra cada dia em nossa mente, através de leituras, conversas, experiências, raciocínios etc. O acervo, ao cabo de um ano ou de uma vida, seria incalculável. Se nos lembrássemos tão só da milésima parte, quanto saberíamos!

Já se calculou que nossos olhos colhem por dia 500.000 instantâneos que se transmitem ao cérebro e que neste, em 1 quilo de massa cinzenta, há 10 bilhões de células para recebê-los.

Pouco adiantaria recolhermos muitos conhecimentos através da atenção e os têrmos elaborado e associado até produzirmos sínteses densas e científicas, se após alguns dias ou meses tudo se apagasse como a escrita sôbre a areia. Nem tampouco seria útil aos outros, se, embora conservando-as e sabendo distingui-los do êrro, não pudés-

menos evocá-los e expressá-los. Inútil seria uma biblioteca onde milhares de livros estivessem amontoados sem ordem nem título e sem bibliotecária que os pudesse encontrar.

Um grande professor, doutor em filosofia, ficou tão desmemorizado aos 62 anos, que não sòmente não era capaz de falar sôbre sua especialidade, mas ainda, apenas saía do refeitório, após o desjejum ou a ceia, voltava novamente, esquecido de que já havia tomado a refeição; quando saía de seu quarto não dava conta de voltar sòzinho, pois já não se lembrava onde o mesmo se situava.

Que imenso tesouro temos na memória! Biblioteca e bibliotecária maravilhosa, em que milhares, milhões de objetos e ações, imagens e raciocínios, sínteses e conclusões, que um dia ocuparam o foco de nossa atenção, a memória conserva tôdas estas coisas em suas misteriosas estantes, consegue que as identifiquemos como vivências nossas e as distingamos do êrro e sobretudo no-las torna a apresentar espontâneamente ou quando nossa vontade lho ordena!

Se pensas que não tem importância melhorar a memória ou crês que a tua é pobre e difícil de desenvolver-se, certamente não a melhorarás. Se um estudante dotado de boas qualidades se persuade (ou o levam a convencer-se...) de que é idiota, pouco poderá progredir.

Napoleão chamava pelo nome de cada um a milhares de seus soldados; o desejo de fazê-los mais apegados a êle estimulava sua memória. Os entusiastas do futebol lembram-se com facilidade dos elementos de seus times favoritos e dos resultados das partidas. Conheci um sacerdote que podia dizer imediatamente os santos celebrados em qualquer dia do ano; quando menino, certa vez, chamou a atenção e foi elogiado porque se recordou dos santos da

semana: para conservar tal elogio continuou a cultivar esta habilidade.

Fomentemos o ideal de uma boa memória, a confiança de consegui-la e a decisão de empregar os métodos apropriados e veremos abrirem-se aos nossos olhos horizontes brilhantes.

Terá limites
nossa capacidade retentiva?

Muitos psicólogos afirmam a possibilidade de se poder desenvolver por meio de exercícios esta capacidade indefinidamente e citam casos como o de Sêneca, que depois de ouvi-las uma única vez, podia repetir até 2.000 palavras; ou a capacidade incrível de um jovem corso que repetiu 36.000, inclusive de trás para diante e não superou seu próprio recorde porque os que escreviam e os que lhe ditavam as palavras se cansaram e desistiram da experiência. Em nossos dias vimos o grande Papa Pio XII, que, com uma única leitura, pronunciava ao pé da letra qualquer discurso que escrevesse em qualquer das várias línguas que sabia.

Outros, pelo contrário, embora reconhecendo a eficácia do cultivo da capacidade retentiva da memória e de suas possibilidades de ampliação e melhoramento, inclinam-se a admitir limites em *unidades psíquicas*. Como uma biblioteca de limitada capacidade devido ao número de estantes, já não pode receber novos livros a não ser retirando alguns velhos, assim também, dizem, a memória sobrecarregada deverá esquecer-se de algumas coisas antigas para poder arquivar novos conhecimentos.

O que acontece com os anciãos parece confirmar esta tese: quando se lembram com particularidades de seus anos juvenis, costumam esquecer-se de coisas recentes.

Se existe tal limitação, o fato de que ela se verifique em "unidades psíquicas" oferece-nos algum consôlo e uma lição. Unidade psíquica é aquilo que entrou formando um todo, que poderia ser um nome ou dado isolado ou então uma síntese muito perfeita que abarque em sua unidade muitas idéias bem estruturadas.

De acôrdo com isto, se minha capacidade retentiva fôsse, por exemplo, de um milhão de unidades psíquicas, em lugar de preenchê-la com dados e nomes sem importância em minhas leituras e estudo, procurarei fazer resumos, esquemas e sínteses bem elaborados de coisas importantes. Por outro lado, sendo tão extenso hoje em dia o campo dos conhecimentos, procurarei também quanto antes descobrir minha especialidade e dedicar-lhe de preferência meu tempo e meus esforços.

MÉTODOS PARA MELHORAR A MEMÓRIA

1. Aumentar o interêsse, a decisão e a confiança
2. Receber com melhor concentração
3. Receber através de mais vias sensoriais
4. Receber através do sentido predominante
5. Elaborar com mais enfoques e relações
6. Repetir sem se aborrecer e antes de esquecer
7 Recitar no tempo devido
8. O todo ou a parte?

Nossa memória será tanto mais tenaz quanto mais aperfeiçoarmos o modo de receber as idéias ou experiências e quanto melhor as elaborarmos e repetirmos.

1. GRAVA-SE E RECORDA-SE MELHOR O QUE ATRAIU MAIS A ATENÇÃO. O que é nôvo, insólito, extraordinário, o que oferece contraste, atrai nossa atenção, e o que muito de perto nos toca chega a no-la arrebatar com violência. Por isto, quando viajamos, lembramo-nos melhor das primei-

ras experiências, porque nos impressionaram mais. Pelo mesmo motivo as emoções fortes da infância tendem a permanecer.

Damos maior atenção ao que é mais conforme a nossas preferências, ao que nos interessa mais. Na descrição de um crime o advogado dará mais realce às circunstâncias que aumentam ou diminuem a responsabilidade, o médico aos detalhes do dano corporal etc.

2. A MAIOR CONCENTRAÇÃO CORRESPONDE MELHOR GRAVAÇÃO. Não se grava bem o que estudamos com desânimo, má vontade, em meio a distrações, ou assaltados por idéias parasitas; também não se grava perfeitamente aquilo que apenas ocupou a periferia da atenção, sem entrar no foco central da mesma. O mesmo diga-se do que foi, sim, devidamente enfocado, não, porém, pelo tempo suficiente nem com a claridade necessária para diferenciá-lo do resto.

Seria pouco menos que impossível encontrar na biblioteca um livro nôvo sem título, introduzido enquanto a bibliotecária dormia; muito difícil, se introduzir quando ela cochilava. O mesmo se passa com as idéias em nosso cérebro. Quando nos distrairmos é como se dormíssemos para o que está acontecendo, de modo que mal nos recordaremos de alguma coisa. Com quanto maior nitidez percebermos alguma coisa e quanto mais perfeita fôr a concentração para melhor a distinguirmos das demais, mais profundamente gravada ela ficará.

Atender por metade é gravar por metade. Nossa mente é como uma máquina fotográfica: não pode enfocar ao mesmo tempo dois objetos bem separados ou em diferentes planos. Se você está atendendo à sua leitura e vêm dizer-lhe o nome ou enderêço que você queria, não o reterá, a não ser que deixe por um momento de enfocar o livro e se concentre no que lhe dizem. Igualmente, se você não

ainda desvencilhar-se de seus problemas, preocupações ou paixões enquanto ouve uma conferência ou conversa, pouco reterá do que se está dizendo. Mas se quando lhe dão o nome e endereço você pensa um instante nêles, e melhor se os vê escritos, a probabilidade de os recordar aumentará: é que então houve verdadeira concentração e, além dêsto, utilização de vários sentidos.

É impossível recordar o que não observamos e é muito difícil observar o que não nos interessa reter na memória.

Sem motivação e vontade verdadeira mal haverá recordação. A memória é como um celeiro no qual depositamos nossas observações e experiências e estas são como grãozinhos de cereais de diferentes tamanhos, proporcionais à impressão que nos causaram, ao interêsse com que as vivemos, à importância que lhes demos, ou às vêzes que as repetimos. O celeiro tem furinhos pelos quais escapam freqüentemente os grãozinhos menores. Cada vez que disseres ou pensares: "Disto não poderei recordar-me", alargas um furo do celeiro pelo qual se perderá aquela vivência. Ao contrário, quando disseres: "isto eu reterei na memória", fechas um daqueles furos.

3. GRAVA-SE MELHOR O QUE ENTROU ATRAVÉS DE MAIS VIAS SENSORIAIS. Se além de ouvirmos, vemos; se falamos ou escrevemos; se tocamos ou saboreamos; se tomamos parte ativa na conversa, então a gravação de qualquer coisa ou idéia será mais perfeita e profunda. Nisto se baseia o fundamento pedagógico dos meios audio-visuais no ensino. O que entra por vários sentidos, entra sob mais variados aspectos, isto é, com maior distinção e clareza e fica mais ligado à nossa recordação.

Daí a eficiência do cinema escolar, para entender e recordar, não para aprofundar nossos conhecimentos. Experiências realizadas em universidades e colégios permiti-

ram deduzir que se aprende através do cinema umas quatro vêzes mais depressa. O mal é que as cenas se sucedem tão ràpidamente que não há tempo para analisá-las calmamente. Isto se pode remediar fixando-se ou repetindo-se a projeção para se estudarem ou discutirem pontos importantes ou então alternando o cinema com projeções fixas, o que seria o método didático ideal.

Poucos terão conseguido um êxito pedagógico tão completo como o célebre P. Manjón com suas famosas escolas da Ave Maria. Usou magistralmente êste método. Os meninos vagabundos ou abandonados recolhidos por êle em Granada aprendem vendo, ouvindo ou brincando. Para a geografia, por exemplo, mandou fazer para êles no pátio um grande mapa da Espanha em relêvo. O professor, sôbre o mapa, faz excursões às serras que o rodeiam ou às cidades e províncias mais próximas, ou, descendo o rio, chega até o mar e vai descrevendo o que encontra. Outro dia um aluno faz uma viagem por mar, tocando nos portos que o professor indica. A história é ensinada teatralmente, representando cada aluno o papel de um personagem histórico. A aula é uma diversão para os alunos e após algumas semanas já se familiarizaram com a matéria.

4. O QUE ENTRA ATRAVÉS DO SENTIDO PREDOMINANTE.

MEMÓRIA { *Fotográfica ou visual* = recorda-se do que viu
Auditiva = recorda-se do que ouviu ou falou

Alguns têm memória predominantemente visual, ou por outra, quando pensam ou se recordam, fazem-no através de imagens visuais; estão como que vendo o que pensam. Êstes retêm sobretudo o que vêem ou lêem ou o que associaram com alguma coisa que viram; lembram-se da página onde leram tal ou tal frase e do lugar que ela

ocupava na página. É conveniente que os que pertencem a êste tipo utilizem sempre os mesmos livros ou apontamentos, visualizando e localizando o que desejam reter.

Nisto se baseia a mnemotécnica dos antigos: prèviamente numeram-se e ordenam-se na mente 20, 50 ou mais lugares bem conhecidos, por exemplo: 1) o jardim; 2) a portaria; 3) a sala; 4) o refeitório; 5) a cozinha; 6) a escadaria; 7) o dormitório etc., e vão-se colocando ou projetando ordenadamente nêles as palavras ou idéias de que queremos lembrar-nos, sempre na forma mais gritante e exótica. A modo de exemplo: querem que se recordem, na ordem em que são citadas, as seguintes idéias: cão, guarda-chuva, cadeira, galinha, água etc. Se à idéia de cão o vejo ameaçador no jardim; e à de guarda-chuva o coloco bem aberto a secar atrás da porta; à de cadeira a contemplo de pernas para o ar na sala; à de galinha a considero gorda, enorme, esquartejada e ocupando duas travessas na cozinha; à idéia de água a vejo jorrando aos borbotões e inundando cozinha e adjacências, quando percorrer ordenadamente êstes lugares em minha mente, lembrar-me-ei com facilidade de todos êstes objetos e idéias por tê-los imaginado nestes lugares de modo estranho.

Assim uma senhorita que desejava lembrar-se pela manhã de assunto importante, à noite colocava-o mentalmente no toucador que teria de usar ao levantar-se. Certa senhora, ao sair para as compras, em lugar de anotar os diversos artigos que tinha de comprar, via-os mentalmente na ordem em que os encontraria no supermercado ou nas diversas lojas que teria de visitar e assim não se esquecia de nenhum.

Outros, especialmente os músicos, têm memória predominantemente auditiva, lembram-se sobretudo do que ouviram ou leram em voz alta. Assim era o P. Maldonado,

professor da Universidade de Paris, que só se podia lembrar do que lia em voz alta. Estas pessoas terão que ler em voz alta ou pelo menos movendo os lábios, pois parece que êste tipo de memória tem também fundamento muscular. As experiências do Dr. Edmundo Jacobson, de Chicago, de que falarei na quarta parte, esclarecem um pouco êste assunto.

5. RECORDA-SE MELHOR O QUE É MAIS BEM ELABORADO. Quando dão entrada na biblioteca livros novos, sem título na lombada e a bibliotecária se descuida de rotulá-los e catalogá-los, ser-lhe-á depois difícil encontrá-los. O mesmo sucede à nossa memória quando recebemos idéias, experiências etc., sem organizá-las ou catalogá-las. Se, porém, ao lermos, escutarmos ou observarmos algo nôvo vamos rotulando-o, a saber, vamos relacionando-o com o que já sabíamos e que pode esclarecer, confirmar ou destruir o nôvo conhecimento, então sim, êle ficará gravado em nossa memória. Por outra parte, gravar-se-á essa idéia quando anotamos a posição que ela ocupa com relação às que a precederam ou lhe sucederam; quando percebemos que é causa ou efeito da anterior, ou parte integrante de um todo interessante; quando a enfocamos sob vários aspectos e a relacionamos com o nosso ideal; em uma palavra, quando fazemos algumas associações sugeridas no capítulo anterior. Amarrada, por assim dizer, por tantas ataduras a alguma coisa que já sabíamos, é quase impossível que todos êstes laços se rompam e que não arrastem à luz do consciente a nova idéia associada. Com muita razão diz William James: "De dois homens dotados de igual memória e que tenham tido as mesmas impressões lembrar-se-á de mais coisas aquêle que as pensar sob mais diferentes aspectos e que as encaixar numa rêde de relações mais estreitas."

A relação sistemática mais natural e que ajuda muito a memória é a que classifica ou associa coisas semelhantes. O botânico sabe tanto do reino vegetal porque classificou por gêneros e espécies tôdas as plantas de que tem notícia. O zoólogo pode falar com interêsse e erudição de tão variados animais porque os classificou e estudou por espécies e famílias.

Quer você, por exemplo, lembrar-se pela manhã dos vinte artigos diversos que tem de comprar? É claro que pode anotá-los numa caderneta. Mas se você deseja exercitar e cultivar sua memória, pode fazer uma classificação dêles. Junte os 10 artigos alimentícios e vá subdividindo-os: 3 produtos da leiteria: leite, queijo, manteiga; 3 verduras; 2 espécies de carne; 2 bebidas. Classifique os restantes da mesma forma: 5 utensílios, 5 peças de vestuário. A lei de semelhança quanto à origem ou uso dos objetos ajudá-lo-á a se lembrar.

A mesma lei ajudará a recordar palavras ou objetos que apresentam semelhança na sonância (como martelo, cutelo) ou no sentido (criançola, infantil).

A lei do contraste, por sua vez, nos trará à memória idéias opostas, como gigante e anão, luz e trevas, condenado e salvo. Tudo isto é elaborar, estruturar, organizar, relacionar, colocar liames associativos que atarão em nossa memória umas idéias a outras.

Outra maneira de organizar as idéias e de utilizar vários sentidos é procurar exprimi-las. As idéias na mente, sem palavras que as expressem, são como um túnel cavado na areia. A expressão da idéia por palavra ou por escrito será a pedra ou cimento que consolidará o trabalho realizado.

Um caso prático: custa-nos reter nomes? Talvez não nos lembremos do nome daquela pessoa, porque, quando

a ela fomos apresentados não o ouvimos com clareza? Não tenhamos acanhamento de perguntar novamente: nosso interêsse envaidecerá o desconhecido. Se nossa memória é predominantemente visual muito nos ajudará escrever o nome da pessoa. Procuremos também repeti-lo após a apresentação, dizendo por exemplo: "Muito prazer em conhecê-lo, Dr. Macieira" Fixemo-nos no significado do nome, se o tiver, como neste caso: macieira, árvore que produz a maçã e o Doutor é engenheiro agrônomo. Procuremos qualquer outra relação; quanto mais estranha melhor; por exemplo, imaginemos o tal Dr. Macieira roubando maçãs da mercearia...

6. O QUE MAIS SE REPETE É MAIS BEM RECORDADO. Todos os meios anteriores serão insuficientes sem a repetição; com ela é que êles adquirem sua maior eficácia, pois a repetição é "o buril da memória".

a) *Memória intelectiva.* Quando tivermos estabelecido a relação entre uma idéia e outra, para nos recordarmos, bastará em geral uma, ou, quando muito, algumas repetições; quanto mais nos houver impressionado aquela relação, seja por sua evidncia seja por sua originalidade, tanto menos vêzes será necessário repetir a idéia que se quer gravar. Daí a vantagem de estudar resumindo e relacionando os resumos ou fazendo esquemas.

b) *Memória mecânica.* Para a retenção de palavras ou trechos, ou para "repetir de cor" se se trata da *memória imediata* (que é a que empregamos quando escrevemos um ditado ou quando respondemos a perguntas), a repetição não é necessária, se a série de palavras ou perguntas fôr curta. Um adulto pode lembrar-se dos seis ou sete números de um telefone ou "sílabas sem sentido" ouvindo-as uma só vez, sem necessidade de repeti-las. Os mais bem

dotados reterão assim oito ou nove. (1) As crianças apenas duas ou três.

Em trechos que têm sentido repetimos até 36 sílabas com uma só leitura. A memória imediata se desenvolve gradualmente nas crianças até chegar à sua maior capacidade aos vinte e cinco anos.

Para se *poder lembrar a longo prazo,* a necessidade das repetições é de experiência universal. Todos repetimos com insistência o que queremos decorar. Tornamos a olhar a paisagem, o quadro, o detalhe que gostaríamos de conservar na memória.

Relação entre as repetições e o rendimento.

"Com a repetição, diz Woodworth, cresce o rendimento; a princípio, ràpidamente; depois mais lentamente, até alcançar um limite fisiológico". A razão desta diminuição é que nas primeiras leituras se vai retendo o que é fácil e interessante; o mais difícil fica para as leituras seguintes.

Em geral, ao estudarmos procuramos:

1.º) Familiarizar-nos com a matéria e entendê-la;

2.º) Em seguida, refletir sôbre ela, ver suas conexões e assimilá-la;

3.º) Mais tarde tratamos de recitá-la e reforçar os pontos difíceis.

Segundo Poppelreuter, o que ficou na consciência das repetições anteriores vai adquirindo nela maior grau de clareza depois de cada nova repetição.

---

(1) Fröbes: "Tratado de psicología empírica y experimental", 1.ª parte, pág. 546.

O que nos é familiar se recorda primeiro. Um parágrafo em língua estrangeira é mais difícil de se reter do que outro na própria língua. Na leitura de uma palavra empregamos tanto mais tempo quanto menos vêzes a tivermos usado.

Busemann, citado por Fröbes (pág. 551) diz que, nas experiências com a memória, o que foi mais fácil de se reter foram os substantivos concretos e logo em seguida, em ordem crescente de dificuldade, os abstratos, os adjetivos, os verbos e finalmente as palavras ou sílabas sem sentido.

De acôrdo com as experiências de Ebbinghaus com seus discípulos, se êles não repetiam as 100 sílabas sem sentido que haviam decorado, vinte minutos depois já haviam esquecido 42; uma hora depois, 56; um dia depois 66 e após um mês já não se lembravam de 78. Como se vê, no começo, o esquecimento é mais rápido; depois, mais lento. Se, porém, se fizer o exercício da repetição logo após aprendê-las, ter-se-á a satisfação de conservá-las quase tôdas.

Daí a *utilidade*:

a) da anacefalose ou recapitulação que os clássicos recomendam ao orador no final de seus discursos.

b) de repetirmos nós mesmos, ao final da explanação, quando o conferencista não o fêz. Discutamos o assunto com algum dos assistentes ou expliquemo-lo a alguém que não estêve presente.

c) de o pormos em prática em nossos estudos ou leituras. Por exemplo, se apenas disponho de sessenta minutos, empregarei os primeiros dois ou três em ler o título, subtítulo e o índice e reservarei os cinco últimos para recapitular as idéias.

d) daí a *necessidade de recapitular* mais vêzes, por exemplo, cada quarto de hora, quando se fala a crianças ou pessoas incultas.

e) de repetir até quinze vêzes, quando se estuda uma língua, para dominar uma palavra ou frase. O Diretor do Departamento de Línguas de uma universidade norte-americana recomenda 35 repetições.

Dois escolhos que se devem evitar: Se repetirmos imediatamente uma e muitas vêzes, há perigo de aborrecimento, que acarreta ineficiência ou inibição. Por outro lado, se repetirmos quando tudo já foi esquecido, seria quase como começar de nôvo.

As repetições devem ser espaçadas entre si. As experiências de Ebbinghaus poderão servir-nos de norma: uma repetição dentro da primeira hora, outra ao fim do dia e uma terceira após um ou dois meses.

Para as línguas e, em geral, para memorizar, o tempo mais adequado será o mais próximo ao inconsciente do sono, isto é, o que o precede imediatamente; assim não haverá interferências de outras idéias que dificultem a retenção. Também é bom o tempo que se segue imediatamente ao despertar, quando a mente está fresca, principalmente se a pessoa conseguir dormir profundamente logo depois de deitar-se e se levantou descansada e bem disposta.

Se tivermos que empregar uma hora por dia em gravar na memória alguma coisa que estudamos, conseguiremos melhor resultado em duas meias horas separadas do que numa hora corrida, contanto que não estudemos no intervalo coisas semelhantes. Aqui também o resultado será melhor ainda se estas meias horas (ou pelo menos dois períodos de um quarto de hora) vierem imediatamente antes ou após o sono da noite.

Pronunciar em voz alta e no mesmo ritmo, nem muito lento nem muito apressado; ouvir a matéria de um gravador e pronunciar as palavras ao mesmo tempo que o aparelho ajuda muito para memorizar ràpidamente.

7. O QUE BEM SE RECITA, RETÉM-SE MELHOR. Recitar e procurar reproduzir, para si mesmo ou para outro, o que se leu, sem olhar no livro. É uma espécie de repetição ou um modo de tomarmos a nós mesmos a lição, o qual ajuda a memória. Por exemplo, se antes, quando você não praticava a recitação, empregava 30 minutos para aprender alguma coisa, poderá aprendê-la em 20 minutos se, depois de 3 ou 4 leituras, começar a recitá-la, mesmo que seja preciso dar uma olhada no livro para ajudar a memória. Dê à recitação o dôbro do tempo que dedicar à leitura.

As experiências de Arthur Gates com crianças do primário permitem esta dedução. (1)

8. DIVIDIR OU JUNTAR? O TODO OU PARTE? Antes de mais nada, deve-se procurar evitar o desânimo, o qual nos levaria ao fracasso. O desânimo poderia surgir dado que, quando a lição é demasiado longa, será impossível dominá-la de uma vez. Portanto, será conveniente adquirir primeiro certo conhecimento, embora imperfeito, de tôda a matéria, para depois atacar as partes uma a uma, relacionando-as entre si e com o todo.

Quando a tarefa é curta, é preciso optar sempre por estudá-la tôda de uma vez. Ainda que seja extensa, mas não excessivamente, a experiência ensina que, pelo menos nos trechos literários, lê-la e memorizá-la como um todo é

---

(1) "Recitation as factor of memorising" by Arthur Gates, Archives of psychology.

mais produtivo do que dividi-la em partes. Um número de muitos algarismos como, por exemplo, 385.492.123 aprende-se mais fàcilmente se apresentado em três grupos: 385-492-123. Se você tivesse que ler e aprender um nome basco muito comprido como Iturriberrigorrigoicoerrotacoechea, ficaria mais fácil se o dividisse em grupos de duas ou três sílabas e muito mais fácil se lhe explicassem o significado dos grupos, assim: Iturri = fonte; berri = nova; gorri = vermelha; goico = de cima; errotaco = moinho; echea = casa; isto significa: a casa do moinho da nova fonte vermelha de cima.

Aprender durante o sono? Já se fêz a seguinte experiência: apresenta-se a 20 alunos internos um trecho poético que têm que decorar. Ouvem lê-lo e explicá-lo antes de se deitarem. Durante o sono, dez dos alunos o ouvem sem acordar. No dia seguinte os vinte têm alguns minutos para decorar o trecho. Os que o ouviram durante o sono o decoram muito mais ràpidamente que os demais.

A técnica consiste em colocar debaixo do travesseiro de cada aluno um pequeno audifono ou alto-falante plástico ligado a um gravador que reproduz o trecho. O professor pode ligar quantos alto-falantes quiser; mediante um volume de saída tão suave que só o pode ouvir sem se despertar quem estiver com a cabeça sôbre o travesseiro, a transmissão vai ao subconsciente do adormecido.

"Maravilhoso, dirá alguém, para se aproveitar o tempo morto do sono! Não será, porém, com prejuízo do descanso e do sistema nervoso?"

Quando, não faz muito tempo, fizemos esta objeção ao Diretor do Departamento de Línguas da Georgetown University, de Washington, êle me pediu dois anos de prazo para poder dar-me as garantias necessárias. Se não se verificar fadiga ou sono menos repousante ou desgaste

nem mesmo em temperamentos nervosos, que magnífica oportunidade se oferece com êste meio, pelo menos para a memória mecânica, especialmente no campo das línguas.

Já agora parece que tal segurança está garantida pela divulgação que está tendo o "dormifone". Êste aparelho, que pode ser um toca-discos ou um gravador, vai repetindo-nos, desde que nos deitamos, o disco ou fita magnética com o trecho que queremos aprender. No relógio que o controla marca-se a hora em que desejamos que comece e se interrompa a repetição e a hora em que queremos que recomece, por exemplo, uma hora e meia antes de nos levantarmos; reservamos as horas intermediárias para o sono profundo. Assim não haverá perigo para a saúde. Contudo, no comêço alguns sentem certo incômodo e cansaço ou dificuldade de dormir, por um ou vários dias, até que se adaptem a êste trabalho subconsciente.

Memória e Oração.

É preciso conservar os tesouros espirituais recebidos na meditação: as luzes e inspirações que nos fizeram ver com mais clareza verdades transcendentes e os motivos que moveram nossa vontade. Estas coisas se gravarão na mente tanto melhor quanto mais profunda tiver sido a atenção com que as tivermos meditado e mais pessoal tiver sido a estruturação de considerações e motivos, bem como quanto mais ativo o afeto e sentimento com que tivermos feito nossa meditação.

Por esta razão recomenda Santo Inácio, mestre na arte de meditar e orar, que não se escolham nem se proponham pontos de meditação demasiado desenvolvidos, mas se dê a cada pessoa a oportunidade de descobrir novas considerações, aplicações e motivos por seus próprios re-

cursos, auxiliados pela graça. O que assim descobrimos nos move mais e se grava melhor. Aqui também o fator principal será a graça de Deus, que nos será dada, se a pedirmos com humildade.

A repetição é também necessária. Nos Exercícios Espirituais nos é recomendado que repitamos as meditações principais e, ao fim de cada dia, as que fizemos naquele dia, seja aplicando os cinco sentidos ao que já meditamos, seja recapitulando o que nos causou maior impressão; seja, finalmente, insistindo no que da primeira vez não foi bem apreendido.

Para tudo isto ajuda também o exame sôbre a meditação, que não serve sòmente para se corrigirem os defeitos, mas também para agradecer a Deus as luzes recebidas e para anotar brevemente os frutos da meditação.

RESUMO

A MEMÓRIA
- Conserva imagens, raciocínios, experiências...
- Apresenta-as distintas do êrro
- Reprodu-las

Aumenta
- De acôrdo com o interêsse
- Quando há concentração perfeita, tranqüila
- Usando-se vários sentidos: vendo, ouvindo
- Insistindo no sentido predominante: se é visual, visualize ou escreva o que ouve
- Se é auditivo, pronuncie o que lê
- Elaboração: enfocar de vários ângulos e relações
- Repetição antes que se esqueça e se aborreça
- Repetir ao terminar a tarefa, hora, dia, mês
- Repetir ao dormir, antes, depois, durante
- Dar mais tempo à recitação que à leitura

Diminui
- Na saturação
- No que é indiferente, abstrato, insignificante
- Esquece-se nos primeiros:
  - 20 minutos = 42%
  - 60 = 56%
  - 1 dias = 66%
  - 1 mês = 78%

SEGUNDA PARTE

VIDA AFETIVA

SENTIMENTOS E EMOÇÕES

SENTIMENTOS E EMOÇÕES

A vida humana sem afetividade, a saber, sem sentimentos e emoções, seria monótona, triste e sem colorido. O trabalho mental sem afetividade, isto é, sem interêsse e entusiasmo, logo se tornaria aborrecido, fastidioso, intoleràvelmente pesado. Não é à-toa que o interêsse foi qualificado como sendo a parte sentimental que há na atenção.

A afetividade negativa dificulta o trabalho mental

Contudo, a afetividade exagerada impede a verdadeira concentração, como vimos na atenção obsessionada por paixões e temores. Poderíamos acrescentar que tôda emoção negativa, (1) como a ira, temor, tristeza, desespêro, desânimo, provocam o mesmo efeito negativo, a não ser que as mantenhamos devidamente controladas e canalizemos sua energia para o estudo e o trabalho.

---

(1) Chamamos negativa à afetividade ou à emoção não porque não seja ativíssima, mas pelo sinal negativo com que se relaciona com a felicidade. Ao temor costuma preceder uma idéia de perigo; à tristeza, o sentimento de perda de algo que identificamos com a nossa ventura. Veja-se o livro "Contrôle Cerebral e Emocional".

Por exemplo, aquêle que, para vingar sua pátria escravizada se decide a sobressair na cultura e saber, terá na ira energia e sustentáculo. Aquêle que, atormentado pelo desespêro, visse que se lhe abriam as portas da ciência, encontraria no desespêro um forte estímulo inicial. O temor exagerado dos exames turva e inibe a memória; ao contrário o mêdo moderado, de uma segunda época, ativa a atenção e o esfôrço de aplicação.

Mas o sistema nervoso simpático ativado e os hormônios liberados nas emoções negativas tendem à superexcitação nervosa, à concentração muscular, ao retardamento das funções nutritivas, dificultando a concentração sôbre qualquer objeto que não seja o foco emotivo. Quando a tristeza, a preocupação ou a ira nos dominam, como é difícil pensar em outra coisa e sobretudo, pensar com paz e calma!

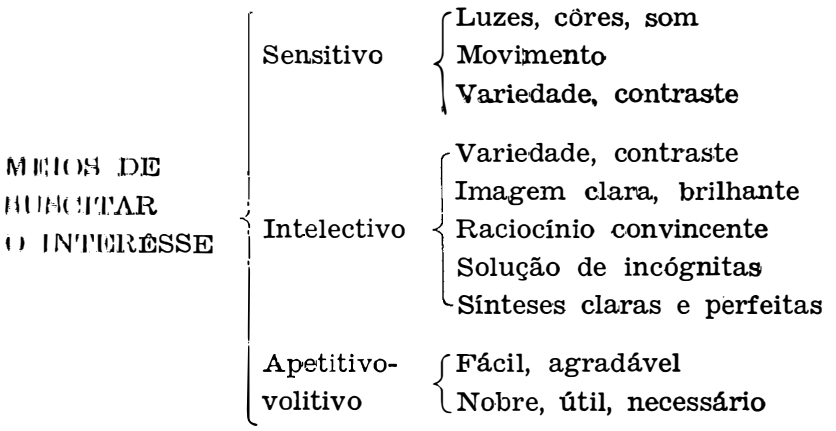
A afetividade positiva
ajuda o trabalho mental

Ela é sua principal alavanca, seu melhor ponto de apoio, o motor que lhe comunica maior atividade e eficiência, a base de sua continuidade e perseverança. E o consegue:

1) pelo interêsse que nasce do sentimento,
2) pelo entusiasmo, que corresponderia à emoção.

Capítulo VI

SENTIMENTO - INTERÊSSE



1 Interêsse. O objeto interessante em si é aquêle que tem algum atrativo espontâneo para os sentidos, para a mente ou para as inclinações e vontade.

Luzes, côres, som e movimento atraem os sentidos; e quanto maior fôr sua variedade, intensidade e contraste, tanto mais se impõem à nossa atenção. Nisto se funda a psicologia do anúncio.

A mente é atraída também pela variedade, o contraste, a claridade e colorido da imagem, pela fôrça, simpli-

cidade e evidência do raciocínio, pela solução de incógnitas ou problemas, pela grandiosidade das conclusões e das sínteses.

Nossas faculdades apetitivas sensíveis se movimentam diante do que se lhes apresenta como agradável ou fácil e a *vontade* se inclina para o que lhe parece conveniente, honroso, útil ou necessário.

Quando o interêsse não brota espontâneo, podemos suscitá-lo. A família, os amigos, as leituras e empreendimentos o fazem nascer em nós. Podemos despertá-lo com referência a matérias que não nos atraíam, se conseguirmos relacioná-las com o que já sabemos ou com aquilo de que gostamos, ou se descobrirmos sua utilidade presente ou futura. Qualquer coisa pode ser de interêsse para alguém e poderá portanto vir a interessar aos demais. O desconhecimento é a primeira causa do desinterêsse. De modo que aprendamos algo sôbre determinado assunto e êle começará a interessar-nos.

Saber despertar êstes atrativos em nosso trabalho e estudo e saber adaptá-los a nossos ouvintes ou alunos é o segrêdo de saber estudar e ensinar.

Minhas primeiras experiências como professor de línguas demonstraram-me o aborrecimento, a repugnância e até mesmo o ódio à matéria que um programa abarrotado de regras gramaticais produzia nos alunos. Era difícil que apreciassem desde o princípio sua utilidade e tampouco sentiam a facilidade que tem o estudo de uma língua.

Aliviei-os da gramática substituindo-a por apontamentos breves com as regras mais necessárias para a pronúncia e a tradução. Mostrei-lhes centenas de palavras de nossa língua semelhantes às da língua que estavam estudando. Formamos frases com elas; traduzimos trechos muito simples, mas com anedotas interessantes. Cada dia tínhamos alguns minutos de teatro: levando-lhes objetos

diversos que nomeava repetidamente, ou contracenava com os objetos, dizendo aos alunos em francês o que ia fazendo. Em seguida, sem dizermos uma palavra em castelhano, nem eu nem os alunos, mandava a um dêles que os tocasse, separasse ou levantasse e me dissesse o que havia feito. Quadros murais com as cenas da vida ordinária nos ajudavam nestas mesmas "representações".

Após um mês pude fazer projeções de aventuras narradas por mim também em francês. Repeti a projeção convidando a um aluno a explicar o que ia vendo. Êle que um mês antes nada sabia de francês o fêz corretamente reproduzindo quase ao pé da letra muitas das minhas expressões.

Íamos explicando as regras de gramática à medida que se apresentava a oportunidade nas frases e trechos estudados.

Perceberam e experimentaram a utilidade da matéria estudada e isto despertou o interêsse dêles. Encontraram *variedade, movimento, amenidade* e utilização de vários sentidos. O fator *agrado* entrou em jôgo, logo aumentado pelas projeções interessantes e mais tarde pelo gravador. Isto tudo e mais a *facilidade* com que, sem o sentir, iam aprendendo as coisas mais difíceis, os entusiasmou de tal maneira que até nos recreios levavam os livros de francês. Nem precisava dizer que nos exames as notas foram excelentes.

O êxito das Escolas Manjon se deve ao mesmo recurso de despertar interêsse, tornando a matéria fácil e agradável.

O plasmador dos valentes Congregados Marianos alemães que se opuseram decididamente ao materialismo hitlerista, o famoso Padre Mariaux, S. J., costumava suscitar enorme interêsse em seus círculos de estudo. Propunha uma dúvida doutrinária ou de consciência ou algum pro-

blema de atualidade, por exemplo, os males do cinema imoral, e convidava os participantes do círculo a buscar soluções práticas. Imediatamente seguiam-se debates cheios de entusiasmo e surgiam soluções adequadas do problema proposto.

O professor que ao começar a aula encarece a dificuldade da lição, conseguirá, certamente, que alguns esforçados ou superdotados se movam pela satisfação de superar aquela dificuldade e escalar cumes inacessíveis, mas infundirá na maioria repugnância em face do esfôrço exigido e temor e desânimo em face do insuperável: e quando se receia não poder aprender alguma coisa ou não se está resolvido deveras a aprender, não se aprenderá mesmo. A falta de confiança suficiente em nossa memória, influi em nossos freqüentes esquecimentos.

Na preparação de uma aula ou conferência, deve-se dar muito mais tempo à procura dos meios de despertar o interêsse do que ao estudo do tempo. Aí está o segrêdo dos grandes oradores e pedagogos. Além de haver visto com clareza a matéria, o que lhes permitirá apresentá-la de modo fácil aos ouvintes, encontraram comparações e imagens que a ilustram, exemplos que a confirmam e amenizam, e sínteses que a põem em destaque.

Com quanto maior empenho, concentração e eficiência trabalham o funcionário, o escriturário, o balconista ou o operário que, além de seu salário, sabem que vão ter participação na emprêsa! Consideram o negócio como seu, têm interêsse pessoal nos bons resultados. Quando êste postulado da sociologia católica fôr levado à prática, aumentarão a satisfação e o rendimento no trabalho e os benefícios da própria emprêsa, como me confessou um industrial amigo, depois de, a meu pedido, fazer esta experiência em sua companhia.

Capítulo VII

EMOÇÕES - ENTUSIASMO

Se os sentimentos conseguem tão profundamente despertar e sustentar a atenção através do interêsse, outro tanto e mais ainda se deverá dizer das emoções, já que, de acôrdo com muitos psicólogos, elas não seriam mais que um sentimento de maior intensidade.

Êste interêsse que tanto ajuda ao trabalho mental se transforma aqui em entusiasmo, vale dizer, maior vitalidade e energia, maior concentração da atenção, maior gôsto e perseverança no esfôrço.

É próprio de qualquer emoção limitar o campo da atenção, isolando-a de tudo o mais, para concentrá-la no foco emotivo. Quem está temeroso de algum dano, mal pode pensar em outra coisa. O amante não consegue afastar o pensamento da pessoa amada. O investigador que deu com a pista de uma nova descoberta, sente tal emoção de alegria e esperança, que mal pode distrair-se ou afastar dali sua atenção.

Quando o adolescente sai do egocentrismo da infância e, ao descobrir os valôres sociais, patrióticos ou religiosos, constrói um grande ideal fora de si mesmo e que

engrandece, que entusiasmo e brios sente pelo estudo ou trabalho que o ajudarão a realizar aquêle ideal! É o começo de uma nova vida, o amanhecer de um sol radiante. Tudo lhe parece possível por amor de seu ideal: é a emoção que entrou em jôgo.

IDEAL = EMOÇÃO = ENTUSIASMO

Êste trio vem a ser uma só coisa, ou melhor, não é mais que a causa ideológica e fisiológica com seu efeito psíquico. Corresponde a êste outro:

CONCENTRAÇÃO = EFICIÊNCIA = ALEGRIA

Escolhamos nosso ideal

Tenhamos, pois, um grande objetivo na vida, uma finalidade, um resultado nítido, claro e constantemente previsto. Atrás desta grandeza do ideal e de sua clara visão, virá espontâneamente a tendência constante, sensível e espiritual, sumamente intensa, para aquêle resultado que satisfaz a tôdas as nossas aspirações, com o que se movimentarão dentro de nós as engrenagens da emoção, entrando a desenvolver extraordinária energia o hipotálamo, em nosso cérebro médio, o sistema nervoso simpático e as glândulas de secreção interna com todo seu caudal de hormônios. Êste ideal nobre dará unidade, harmonia, vigor e plenitude à nossa vida, aumentando a perfeição física e psíquica de nossos atos. A unidade de pensamento e de desejo acaba com as idéias parasitas, facilitando a concentração e dando ao trabalho e ao estudo gôsto e rendimentos máximos.

O *monoideísmo,* ou trabalhar sob uma só idéia, não cansa e, sendo agradável, até ajuda a repousar. Por isto,

o ideal que nos faz pensar constantemente no que muito desejamos, é fonte de descanso e alegria. Pelo mesmo motivo, no tratamento do esgotamento nervoso ou estafa, procuram-se encontrar as inclinações ou ideais do paciente para ajudá-lo a descansar.

Cuidemos que êste ideal não seja utópico, mas antes acomodado a nossas aptidões e a nossa personalidade; que não esteja em luta com o nosso bem total, com o fim último do homem, pois do contrário cansaria e, em última análise, seria um mal; que seja prático e realizável a todo instante; em outras palavras, que nos faça viver com unidade e plenitude o momento presente, pois nisto consiste a felicidade. Vejam-se mais particularidades em nosso livro "Contrôle Cerebral e Emocional", capítulo "Ter um Ideal".

Relacionemos com o ideal
nosso trabalho mental

Há muitos anos um jovem pré-universitário de São Paulo veio confiar-me seu problema. Havia sido reprovado três vêzes no exame de latim e tinha ódio a esta matória. Perguntei-lhe: tens algum ideal?

— Sim, Padre; gostaria de ser orador e escritor para livrar minha pátria dessa corja que a governa em benefício próprio.

— Magnífico ideal, respondi-lhe; mas não sabes que os melhores modelos de oratória política se encontram na literatura latina? Além disso, o português é língua românica e assim sendo, nunca desentranharás seus tesouros se não conheceres a língua de que ela se origina, o latim.

Quando começou a iluminar a odiada matéria com o brilho e resplendor de seu ideal, também começou a in-

teressar-se e até mesmo entusiasmar-se por ela e no exame seguinte obteve uma classificação muito boa.

Todo educador ou pedagogo, todo orador ou conferencista, uma vez sabido o que tem que ensinar, deveria empregar muito mais tempo em buscar o modo de despertar em seus ouvintes interêsse e entusiasmo atuando sôbre os sentimentos e emoções dêles. Qualquer pessoa que consiga encontrar seu ideal, concretizando-o e resumindo-o em poucas palavras que lho coloquem sempre diante dos olhos, descobrirá nêle uma vida nova, luz, fôrça, prazer, constância e eficiência.

Afetividade na oração

Podemos fomentar e expressar na oração sentimentos e afetos muito variados: de adoração e profundo respeito de um ser que sendo "nada" está diante da Grandeza Infinita; de humildade e arrependimento de réu diante do juiz supremo e soberano; de petição e confiança de mendigo diante do benfeitor magnânimo; de carinho de filho para com seu pai amantíssimo. Sentimentos de dor pelas ofensas a Deus, pelos sofrimentos de Cristo, pelas perseguições à Igreja. Alegria pelo triunfo da Igreja e pelas perfeições de Deus. Temor de sua justiça, amor a sua bondade, ódio ao pecado etc., etc.

Uma oração sem afetos (depressa) se tornará árida e difícil; para nela se perseverar será necessária muita virtude e até heroísmo.

Deus quer ser sentido pelas almas fiéis e está ansioso para comunicar-lhes sua luz, sua paz e sua consolação. Se às vêzes não o faz é por culpa de nossa falta de preparação e generosidade, ou porque prevê nossa vaidade e soberba.

Contudo, ao tratar de sentimentos na vida espiritual, devem-se evitar dois escolhos: o primeiro consiste em deixar nos governar por êles, agindo ou não agindo ao sabor dos sentimentos do momento, ou achar que êles são imprescindíveis e que constituem a medida da virtude. Êles não são absolutamente necessários e pode haver santidade sem êles. Tampouco são faróis para iluminar-nos. Certamente dão maior fôrça a nossas ações, nos proporcionam constância nas vias da oração e a tornam mais fácil e agradável. São como o vapor da máquina locomotriz, mas devem ser dirigidos pela razão e pela fé.

O segundo escolho é considerar os sentimentos e afetos como infantis e desprezá-los como sentimentalismo feminino e indignos de uma personalidade robusta. Sua supressão, repressão ou destruição deformaria a natureza humana e tornaria insípida e dura a vida espiritual. Seria fechar a porta da alma aos dons do Espírito Santo e colocar obstáculos no caminho do Senhor que de ordinário se serve dos afetos e sentimentos para animar, consolar e fortalecer seus filhos.

Por isto Santo Inácio nos manda pedir em quase tôdas as meditações luz para o entendimento, sentimento e emoções para a vontade, e nos ensina que devemos esforçar-nos para consegui-los. Êste esfôrço pode consistir:

1.º) Em descobrir contrastes, como, por exemplo, na Paixão de Cristo, contemplar a Onipotência manietada, a Sabedoria motejada, a Inocência e Bondade sem limites condenadas, açoitadas etc. Contraste também entre a munificência de Deus para comigo e minhas contínuas ingratidões e pecados etc.

2.º) Outro meio seria tornar sensíveis, através de imagens e comparações, idéias abstratas, como as da meditação do pecado; ensina Santo Inácio: "considere-se como

traidor e réu convicto na presença do Juiz e Senhor, de quem recebeu tantos favores."

3.º) Expressar externamente com a atitude corporal, com as palavras e o tom da voz, os sentimentos internos que temos ou desejaríamos sentir; pois se a alma influi no corpo, êste também influi nela. Quantas vêzes nos sentimos áridos e secos ao preparar-nos para a confissão, mas quando nos colocamos numa atitude humilde e repetimos com tom compungido o ato de contrição, logo experimentamos compunção e dor! Quantas vêzes sentimos falta da presença do Senhor após a comunhão, mas ao dirigir-lhe palavras afetuosas e em tom carinhoso imediatamente como se abrasa nosso coração! O dom da sabedoria que leva a alma a saborear a presença de Deus e a mergulhar em seu amor é, de certo modo, uma espiritualização e sublimação do sentimento.

4.º) O quarto meio encerra o coroamento dos demais: *orar em clima de amor, mediante a fé viva no amor atual de Deus para comigo*. Entendamos a diferença entre o amor e conhecimento universais de Deus e o nosso. Nosso olhar e pensamento com relação a uma coisa ou pessoa perdem sua fôrça e nitidez quando abarcamos outras coisas ou pessoas. O mesmo se passa com o nosso amor, quando, de uma pessoa concreta o transferimos para um amor universal a todos os homens ou a todos os compatriotas ou concidadãos: perde muito de sua fôrça ou ternura. "Quem muito abarca pouco aperta" diz o ditado.

Em Deus não é assim. A extensão de seu amor a todos os homens não tira nem diminui o afeto, ternura e intensidade de seu amor a cada um. Assim, portanto, quando dizemos que Cristo morreu por todos, podemos e devemos entendê-lo como São Paulo: "Amou-me e se en-

tregou à morte por mim" e o fêz com a mesma entrega total por mim, como se não houvera outro homem neste mundo.

Êste amor admiràvelmente concreto e total para comigo é o que *atualmente* me tem Cristo, com quem me comunico, através da contemplação de seu nascimento, de sua vida, de sua Paixão e Ressurreição. É o amor que Deus me tem, presente em todos os lugares, e presente com especial amor em minha alma pela graça.

E êste amor real, infinito e concreto para comigo não foi até agora concretamente agradecido por ninguém. Mas agora, em minha oração, êle se apresenta com a mesma intensidade para que eu lho agradeça e haja entre nós dois "intercâmbio atual de amor".

Método simples
e prático de oração afetiva

Vou meditar, por exemplo, sôbre Cristo Crucificado; representá-lo-ei aos meus próprios olhos derrotado e ensangüentado; prostrar-me-ei reverente ao pé da Cruz e perguntar-lhe-ei: "Senhor, sofreis muito?" e, ouvida sua resposta afirmativa e detalhada, procurarei sentir afeto de compaixão que lhe expressarei dez ou vinte vêzes.

"Senhor, quando tanto sofríeis, me tínheis presente aos vossos olhos, pensáveis em mim?" e ao ouvir sua resposta de que me tinha presente e de que então êle pagava por meus pecados, deixarei que o sentimento de gratidão a Jesus Cristo e de ódio ao pecado me domine; procurarei sintetizar êste sentimento num pensamento que repetirei muitas vêzes, formulando-o de maneiras diferentes e terminarei tomando uma resolução concreta da vontade, um propósito que deverá ser pôsto em prática naquele dia.

Quando o afeto despertado fôr extinguindo-se farei outra pergunta: "Senhor, que pensáveis e esperáveis de mim?" Resposta de Cristo: "Esperava que, seguindo meu exemplo, amarias o sofrimento e a pobreza, enriquecendo assim tua alma para o céu." Novos afetos, propósitos, etc.

Dêste ou de modo parecido, é fácil permanecer meia hora ou mesmo uma hora em oração muito proveitosa e consoladora, sem distrações, e sem cansaço mental.

Convém notar, diz Santo Inácio, que devemos deternos no ponto ou consideração em que experimentarmos maior iluminação da mente, maior consolação ou proveito, sem querermos passar apressadamente a outro assunto, porque "não é o saber muito que satisfaz à alma, mas o sentir e saborear as coisas ìntimamente."

Ao apresentar o autor para uma conferência na Universidade de Illinois, Chicago, um eminente sacerdote confessou pùblicamente que êste método simples que viu no livro "Contrôle Cerebral e Emocional" fôra o que mais o havia feito progredir na oração e maior alegria e proveito lhe havia proporcionado.

RESUMO PRÁTICO

VIDA AFETIVA NO TRABALHO MENTAL

Quando desordenada, atrapalha
- Paixões e temores nos obsessionam
- Emoções descontroladas nos inibem, perturbam ou atrasam

INTERÊSSE = Parte sentimental da atenção

A ajuda
- Acaba com o fastio
- Dá colorido, gôsto
- Dá atividade e constância

Despertar o interêsse
- Sensitivo através de: luzes, côres, sons, movimento, variedade, contraste
- Intelectivo por meio de: imagens claras, brilhantes; raciocínio concludente; sínteses fecundas
- Apetitivo-volitivo: se fôr agradável, fácil, útil, honroso, necessário

ENTUSIASMO = Parte emotiva da atenção

A emoção e entusiasmo aumentam
- a vitalidade e fôrça
- a concentração
- o gôsto e a perseverança

Como despertá-lo
- Objeto grandioso, claro e sempre visível
- Tendência constante e forte para com êle
- Ideal acomodado às possibilidades
- Relacionar com êle nosso estudo

TERCEIRA PARTE

VIDA VOLITIVA

Capítulo VIII

VONTADE

Sendo a vontade a "rainha" de nossas faculdades, nada existe de impossível quando ela sente que a coisa é exequível e está determinada a intervir.

No trabalho mental ela pode comandar a atenção e, pelo menos por algum tempo será obedecida; repetida a ordem, renovar-se-á a atenção. Pode ordenar o recolhimento mental e afastar as ocasiões de distração. Pode extirpar os vícios que obsessionam e pode adaptar o ideal à altura das possibilidades.

Se ela quiser sinceramente, refletiremos sôbre o que lemos ou ouvimos e o relacionaremos com o que já sabemos e o repetiremos até conseguir gravá-lo na mente, tomaremos notas, faremos resumos e esquemas.

Se ela quiser, procuraremos o meio de tornar interessante o que estudamos, vendo sua utilidade e necessidade ou relacionando-o com o nosso ideal. Muitas vêzes bastará que queiramos começar a aprofundar uma determinada matéria para que logo comece a tornar-se interessante.

Um dos maiores matemáticos foi reprovado em seus primeiros exames de aritmética e geometria. Em vez de desanimar, concebeu o ideal de sobressair nesta matéria e fêz o propósito firme de consegui-lo. De fato sua vontade férrea venceu e superou pràticamente tôdas as dificuldades, chegando ao ponto de assombrar os professôres e mais tarde o mundo.

Digamos com Lacordaire que a palavra "quero" é a mais rara do mundo, embora seja a mais usada. O estudante, com suficientes qualidades, que conseguir encontrar o sublime segrêdo de *querer saber,* poderá, graças a êle, passar à frente de todos os colegas, mesmo que até o momento de tomar a decisão tenha sido dos últimos da classe.

Como chegar ao "quero" eficaz

1. CONCRETIZAR O QUE VOU QUERER. A vontade, tão nobre como é, não se lança ao desconhecido; não se põe em movimento senão quando vê de antemão o caminho e sente que é possível.

2. SENTIR ESTA POSSIBILIDADE. A rainha de nosso psiquismo não se expõe conscientemente a um fracasso. Se não sente em si aquela fôrça de maneira semelhante à do atleta que sente a fôrça muscular requerida para uma competição, não se decidirá a praticar o ato. Contentar-se-á com um "quereria", mas não emitirá um "quero" eficaz.

3. MOTIVAR SEU QUERER. A vontade é uma faculdade naturalmente inclinada ao bem. Se lhe apresentamos o estudo ou trabalho como um grande bem, útil, conveniente, necessário, querê-lo-á deveras e realizá-lo-á.

4. QUERER SINCERAMENTE, decidir-se, dizer o "sim" com sinceridade. Quando nos decidimos de fato, sentimos que o que quisemos é já uma realidade, não atual, mas futura. Dá-nos a impressão de que o objeto do ato volitivo se há de realizar. O que antes era um puro projeto tem já uma existência assegurada.

Pouco avançará em sua carreira o estudante de família de recursos que não quiser estudar, seja porque é atraído pelas diversões e prazeres e não tem coragem para vencer-se, seja porque crê que não tem necessidade de estudar nem de abraçar uma profissão para ganhar a vida, pois acredita que está bem garantido pela fortuna de seus pais.

Não repetiremos aqui o que dizemos no livro "Contrôle Cerebral e Emocional" para reeducação da vontade e vitória contra a indecisão e inconstância. Faremos apenas uma aplicação ao trabalho mental, explicando a organização prática do *ato volitivo de querer estudar* ou concentrar-se numa conferência, meditação ou oração.

Aplicação ao trabalho mental

1. CONCRETIZAR O ATO. Farei de contas que estou atendendo, durante 30 ou 60 minutos, ao que diz o livro ou conferencista; imaginarei as possíveis distrações e a decisão de voltar novamente a prestar atenção.

2. SENTIMENTO DE POSSIBILIDADE. Ver e sentir que posso manter aquêle ato de atender por um determinado tempo, por exemplo 20, 40, 60 minutos.

3. MOTIVOS: para cumprir meu dever, ou, o que dá no mesmo, para realizar o ideal que o Ser Infinito reservou para mim; para robustecer meu caráter, melhorar

meu poder de concentração e obter resultado em meu empreendimento; para agradar a Deus e a meus educadores, para gozar do prazer da ciência etc.

4. DECISÃO SINCERA. Prestarei atenção durante aquêle tempo com empenho e se me distrair involuntàriamente voltarei a concentrar-me novamente. Com esta decisão tornarei impossível o ato contrário de não querer estudar ou de aceitar distrações.

Quem aplicar dêste ou de modo semelhante sua fôrça de vontade ao trabalho mental, conseguirá resultados admiráveis.

Aplicação à oração

Nossa união com Deus e nossa transformação nêle se realiza não sòmente pelo entendimento, conhecendo-o, mas sobretudo pela vontade, amando-o e querendo fazer sua vontade. Por isto, não basta recordar na oração as verdades divinas e discorrer sôbre elas tirando as conclusões e conseqüências. Não devemos contentar-nos com sentimentalismos ou desejos estéreis ou com afetos que influenciam, sim, e movem a vontade, mas que ainda não constituem o ato volitivo. Temos de fazer com que a vontade se exercite plenamente, que ela queira deveras e que execute depois suas decisões deliberadas. Para isto se deve:

1.º) Concretizar os propósitos, prevendo onde, quando e como se executarão, ainda que se pressinta a repugnância dos instintos ou os obstáculos externos que teremos de enfrentar.

2.º) Sentir a possibilidade do ato, com o auxílio da graça (para a qual nada é impossível) que certamente receberemos, pois a pedimos e continuaremos a pedir com

humildade e perseverança. Para tanto podemos começar pelo mais simples e facilitar o que nos parecia mais difícil. Por exemplo: pretendo rezar sem distrações o têrço ou outra oração mais prolongada. Se antes de começar decido fazer um ato de vontade abrangendo tôda a duração da oração, difìcilmente sentirei ser isto possível e assim minha vontade emitirá um desejo ineficaz. Mas se concretizar e facilitar o ato, propondo-me inicialmente apenas, por exemplo, o seguinte: "no primeiro Pai-nosso quero sentir confiança", verei que isto é possível e o ato será verdadeiro e, por conseguinte eficaz. De fato, nos primeiros momentos terei atenção e afeto, os quais se prolongarão fàcilmente até o final da oração.

3.º) É preciso motivar o propósito para que o ato da vontade seja mais forte e constante. Para isto ajuda ponderar quanto tal modo de proceder é *racional e conveniente* para o homem, bem como para o cristão que professar seguir a Cristo e mais ainda para o cristão que faz parte de um grupo seleto do Corpo Místico de Cristo. Consideremos sua *utilidade,* uma vez que gera satisfação, paz e bênçãos de Deus nesta vida e glória e felicidade no céu. Procuremos descobrir quão fácil e agradável se tornará o propósito com a graça divina e quantas consolações nos proporcionará, depois de vencidas generosamente as primeiras resistências da natureza etc. Finalmente, consideremos que o tal propósito pode ser *necessário* para nossa salvação e santificação, e que não mantê-lo poderá ocasionar-nos grandes males.

4.º) Como, porém, a vontade é livre e por vêzes preguiçosa, é preciso ativá-la conscientemente sem se contentar apenas com o desejo espontâneo ou simples projeto de realizar alguma coisa. É preciso chegar, através dos motivos, a um ato de vontade eficaz, a uma decisão deliberada, até se ter certeza de que queremos sinceramente e

de que o propósito tem uma realidade futura, mas garantida. Ao mesmo tempo temos que sentir que a atitude ou objeto contrários ao propósito que antes eram possíveis, se tornam impossíveis para nós, por fôrça de nossa decisão, sempre com o auxílio da graça divina.

A verdadeira santidade consiste em que nossa vontade esteja totalmente unida à santíssima vontade de Deus.

Capítulo IX

CHAVE DO ÊXITO

Das normas até aqui expostas para maior eficiência intelectiva, afetiva e volitiva, tiremos conseqüências práticas para o êxito de nossas emprêsas e de nossa vida.

Podemos definir o êxito como a *realização progressiva de um ideal ou a consecução de um objetivo digno.*

Nossos objetivos ou ideais podem ser temporais, humanos, limitados, como, por exemplo: formar-se em determinada matéria, conseguir independência econômica, constituir uma família feliz, a fim de influir assim no bem-estar da comunidade. Podem ser também objetivos transcendentes, divinos, eternos, como conquistar a virtude, a santidade, a salvação da alma, a felicidade eterna para si e para outros.

Do mesmo modo o êxito pode ser:

A. Temporal, meramente humano, com satisfação passageira e limitada, quando só triunfamos nesta vida ou em emprêsas temporais.

B. Transcendental, total, eterno, quando triunfamos na eternidade, onde tôdas as nobres aspirações do ser humano ficam satisfeitas.

A. *Êxito em objetivos temporais*

Enfoquemos em primeiro lugar a organização de nossa atividade para a realização progressiva de um ideal temporal digno: as mesmas normas nos ajudarão a realizar o ideal eterno. Alguns exemplos poderão orientar nosso estudo.

Por que o Pe. Flanagan obteve êxito com a "Cidade dos Meninos"?

1.º) Viu com clareza a eficiência de uma juventude responsável bem organizada e a possibilidade concreta de uma comunidade de jovens bem governados por êles mesmos.

2.º) Concebeu o ideal de regenerar os extraviados ou abandonados, mostrando-lhes confiança, animando-os em seus esforços e dando-lhes um lar até colocá-los em posições respeitáveis na sociedade.

3.º) Começou inicialmente com poucos jovens e escassos recursos.

4.º) Manteve firme o ideal em sua mente, em seu coração e em tôdas as suas ações, apesar de mil dificuldades e de iminentes fracassos.

5.º) Jamais permitiu que o desânimo ou a dúvida impusessem uma pausa a seu esfôrço: a "Cidade dos Meninos" é hoje um magnífico monumento ao homem que nunca perdeu de vista seu grande ideal.

Êste será, portanto, o primeiro passo para a eficiência e êxito em nossas emprêsas: ter um ideal claro e preciso.

1) *Concebe com clareza e precisão teu ideal.* Concentra tua atenção (Cap. I) no objetivo, nos motivos para querê-lo e nos meios para consegui-lo, até concretizá-los e, se possível, visualizá-los. "Não se pode querer coisa alguma sem primeiro conhecê-la", diz-nos a filosofia pere-

me. Quanto mais concretamente o objeto e seus valôres se apresentarem à vontade, mais fôrça terão para atraí-la. O Padre Flanagan sempre imaginou estar realizando seu dourado ideal e esta viva imaginação se converteu em magnífica realidade.

Concentra, portanto, a atenção em teu objetivo e no que o faz desejável e conserva-te assim apesar das dificuldades. O poder do pensamento tem horizontes insuspeitados. Se conceberes com nitidez um ideal realizável e os meios para alcançá-lo e se te compenetrares dos motivos para querê-lo, certamente o realizarás, contanto que perseveres nesta atenção o tempo necessário.

Nossa mente é semelhante ao campo do lavrador: se êste planta trigo, o campo dará trigo; se semeia abrolhos, a colheita será de abrolhos. Assim somos nós: se plantamos e conservamos em nossa mente um ideal possível, realizá-lo-emos e colheremos êxitos. Se nosso propósito fôr de chegarmos a ser cultos e instruídos, consegui-lo-emos. Se fôr de uma vida virtuosa, seremos virtuosos. Mas se a mente se detiver com freqüência em pensamentos de dúvida ou fracasso, certamente fracassaremos.

2) Associa teu ideal a outros objetivos que te atraem, por exemplo, a felicidade e prosperidade dos teus ou de tua pátria, ou teu próprio bem temporal e eterno. Como a bola de neve lançada pela encosta abaixo, teu ideal crescerá e se fortificará em proporção ao número e à importância dos objetos associados. Assim o sonho do Padre Flanagan se converteu em fogo avassalador quando, ao seu propósito humano de reabilitar jovens extraviados, se juntou o ideal divino de levar suas almas à felicidade eterna.

3) Compenetra-te da possibilidade do objetivo: caso contrário, a vontade se contentará com um "quereria";

não emitirá um "quero" eficaz. "Podem porque crêem poder", diziam os romanos.

Seja-me permitido relatar um caso um tanto pessoal. Na industrializada cidade de Bilbao, na Espanha, pude familiarizar-me com o sonho dourado de meu pai, que queria construir um bairro residencial atraente e saudável para operários e classe média. Além de seu ideal, Don Juan José, como era conhecido em Bilbao, só possuía o terreno. Faltava-lhe o capital e os bancos se negavam a emprestar-lhe os 5.000.000 de pesetas (um milhão de dólares, na época) de que necessitava.

As perspectivas eram pouco animadoras, mas, em vez de desistir de seu objetivo, meu pai começou a pensar em outros meios para conseguir ajuda. Lembrou-se do rei e, ainda que não conhecesse ninguém na côrte, consultou a um amigo: "Parece-te impossível que eu consiga o apoio moral do rei?" "Impossível não é", mas muito difícil, respondeu-lhe o amigo. "E se eu o conseguir, os bancos me ajudarão?" "Certamente". "Então, se isto não é impossível e me é necessário para realizar meu ideal, certamente o conseguirei" Partiu para Madri, pôs mãos à obra e ao cabo de um mês havia conseguido uma audiência com o rei. Afonso XIII mostrou-se tão entusiasmado que quis na própria audiência tornar-se o primeiro acionista e pouco depois, viajou para Bilbao para colocar a pedra fundamental. Hoje lá se ergue um bairro sadio, atraente e econômico, com uma população de 5.000 habitantes: chama-se Iralabarri, em homenagem à vontade decidida do homem que o concebeu como útil e possível.

4) *Dá ao teu ideal o colorido e o calor da emoção,* apresenta-o assim à tua vontade. Se fôr frio, ou puramente especulativo, não a arrastará à ação. Somos espíritos e carne, e sòmente as idéias que das alturas do espírito

desceram para incrustar-se, por assim dizer, nos nervos e músculos, arrastam a vontade e se tornam realidade. Tal Incrustação se faz através da afetividade.

A energia e firmeza da vontade exige duas condições ou é resultante de duas fôrças: idéia e sentimento.

a) Idéia. Um objetivo na mente, claro, concreto, possível, percebido com limpidez, que ocupa plenamente a atenção. É o farol luminoso que dá à vontade sua direção.

b) Um sentimento forte, avassalador, firme, que se assenhoreia do coração; sempre, porém, subordinado à Idéia. Isto é o que dará à vontade impulso, atividade e constância.

A idéia sem o apoio da vida afetiva significará uma vontade preguiçosa ou fraca. É um barco sem motor. Por outra parte, um sentimento sem idéia diretora produzirá uma vontade inconstante: é uma lancha sem leme. (Lembra-te do estudante, do cap. VII que odiava o Latim). Sòmente o ideal claro na mente e o fogo afetivo no coração dar-te-ão uma lancha com motor e leme.

5) *Conserva sempre esta idéia clara e ardente.* Para melhor te lembrares dela, escreve-a resumida em poucas palavras, coloca-a bem visível em teu aposento e no escritório; olha para ela ao te levantares e ao começares teu trabalho: teu nôvo dia e trabalho terão assim maior significado para ti e tu os começarás com a alegria e entusiasmo. Não permitas que ela perca sua clareza e atrativo; que outros objetos sem importância, ilegítimos, ou desorientadores distraiam tua atenção do ideal primordial. O êxito não se deve a tentativas esporádicas de conseguir determinado objetivo, mas à sua progressiva e continuada realização.

6) *Procura querer sinceramente teu ideal.* Não te contentes com desejos espontâneos, inativos, ineficazes; ou

com objetivos vagos e imprecisos. Não ajas sòmente por impulso, pois isto não dura. Toma decisões verdadeiras, deliberadas, isto é, as que suprimem da consciência a possibilidade contrária e te deixam a impressão de que aquilo que decidiste certamente será feito, ou seja, de que já tem uma existência real, embora no futuro. Isto significa que vais seguir definitivamente êste modo de agir com perseverança, até realizares teu ideal. Significa também que te decides a conservar aquela idéia em tua mente e a não permitir que esta seja ocupada por objetivos contrários.

7) *Executa.* Não penses que, uma vez tendo decidido acertadamente, já podes contar com um triunfo garantido. Isto é apenas o início da marcha para o êxito, é o primeiro passo. À verdadeira decisão deve seguir-se imediatamente a execução do que se propôs e esta é a melhor garantia e comprovante da sinceridade da vontade. Se não sentires certa inclinação ou urgência íntima para agir, podes duvidar de tua vontade. A verdadeira decisão imprimir-te-á certa tensão, da qual não te livrarás, a não ser executando ou abandonando o propósito.

B. *Eficiência no ideal eterno*

Triunfar em um negócio, em uma profissão, em qualquer emprêsa dêste mundo, por importante que seja, significa ùnicamente um êxito temporal, uma satisfação limitada que deve subordinar-se ao triunfo total,, definitivo, eterno. O êxito verdadeiro, que compreende tudo, é a realização progressiva de nossa perfeição moral, a ativação e crescimento da vida mais nobre que temos ou possamos ter, qual seja a vida divina da graça (veja-se o epílogo) e por meio dela a consecução no céu do ideal dos ideais, a união com o próprio Deus, com eficiência e felicidade divinas.

Sendo tão desiguais êstes dois objetivos, compreende-se que um fracasso no temporal que nos ajude a triunfar no eterno, deva ser considerado como lucro e êxito verdadeiro, pois equivaleria a perder um negócio de um cruzeiro e ganhar outro que vale um milhão. Por isto Deus, em sua Providência paternal às vêzes permitirá fracassos temporais quando vê que através dêles vamos aumentar nossa virtude e santidade. Assim se compreende como Cristo, através do maior fracasso humano da história, com sua morte na cruz, tenha obtido o êxito mais espetacular.

Milhões de cristãos conseguem cada ano êste êxito eterno pelo menos quanto a seu ponto essencial: a salvação de suas almas para a felicidade no céu. Muitíssimos sacerdotes, religiosos e religiosas, assim como leigos fervorosos, logram-no com maior perfeição através de suas vidas de santidade.

Sendo êste ideal espiritual (transcende os sentidos) e, além disso, sobrenatural (superior às fôrças naturais do homem), entende-se que ofereça dificuldades especiais e precise de ajuda sobrenatural e divina. Por isso, devem-se apresentar os meios sobrenaturais aos psíquicos, esboçados no parágrafo anterior: assim fizeram os santos que podem servir-nos de modêlo.

Vou apresentar o exemplo do capitão Loyola, porque me é mais familiar e porque em seus Exercícios Espirituais nos deixou um método claro, racional e eficaz, tanto psíquica como sobrenaturalmente, para se conseguir a salvação e a perfeição.

Como soldado, o ideal de ser um oficial esforçado a serviço de seu rei o levou a atos heróicos e a honras e promoções militares. Quando, porém, vislumbrou a grandeza de servir o Rei Eterno e obter triunfos divinos através de uma vida santa, se esforçou por penetrar melhor no sen-

tido desta grandeza, torná-la cada dia mais imperiosa e consegui-la de Deus por meio de longas horas de oração, meditação e leitura espiritual.

Nelas viu a necessidade e conveniência de servir àquele que, pela criação, lhe havia dado tudo que possuía e tinha morrido para remi-lo; compreendeu a utilidade pessoal desta emprêsa: paz íntima e alegria intensa neste mundo e felicidade divina no céu, glória de Deus e salvação de muitas almas.

Na frágua do amor a Cristo temperou êste ideal em seu coração e o sintetizou em uma frase sempre presente: "Tudo para a maior glória de Deus." E assim a alma de Santo Inácio de Loyola, em meio a dificuldades e contradições foi invadida de consolações divinas e sua vida foi uma das mais efiicentes de seu século. E de fato os historiadores concordam em que deu nôvo impulso e direção à vida religiosa da Europa.

Seus exercícios são um treinamento psico-espiritual de 30 dias, eficacíssimo para organizar uma vida de êxito eterno e de eficiência sobrenatural. Na 1.ª etapa se ilustra gradualmente o entendimento para conceber com clareza:

1.º) O ideal supremo de servir a Deus e salvar-se, e quão razoável, útil e necessário é êste serviço.

2.º) A insensatez de perdê-lo pelo pecado: três quadros históricos no-lo põem sob os olhos e nos fazem passar da vergonha por nossa desordem e ingratidão com o conseqüente arrependimento profundo, ao amor mais intenso a Cristo que pagou nossas dívidas; amor concretizado no que proporemos fazer por êle.

3.º) A vaidade das coisas mundanas que nos podem desviar para objetivos mesquinhos ou perigosos.

Na 2.ª etapa aparece o ideal realizado do modo mais perfeito pelo próprio Deus que se faz homem para ser nosso modêlo, amigo e redentor.

Nas meditações sôbre a vida de Jesus Cristo, Santo Inácio nos ajuda a dar fôrça e têmpera ao nosso ideal no amor para com Jesus Cristo nosso Redentor. Para que queira deveras o que fôr melhor, a vontade é alertada contra os desvios ideológicos, a fraqueza volitiva e as inclinações contrárias. Após esta preparação, através da eleição, escolha ou opção, concretizamos bem o objetivo de nossa vida, nós o resolvemos com firmeza e afastamos da mente a possibilidade contrária; finalmente, fortalecemos nossa vontade contra as dificuldades, meditando nos exemplos heróicos da Paixão de Cristo e na glória de sua ressurreição. Durante todo o período dos Exercícios e em tôdas as meditações se insiste na petição destas graças sobrenaturais que sòmente Deus pode conceder-nos, esforçando-se a pessoa que faz os Exercícios por arrancá-las dêle, por assim dizer, à fôrça de insistência humilde e confiante.

Êste programa de S. Inácio (que se pode encurtar para 8, 5 e até 3 dias) vem sendo para muitos santos e cristãos modernos o meio mais poderoso para fazê-los descobrir seu ideal, entusiasmar-se com êle, querê-lo sinceramente e superar tôdas as dificuldades até sua plena realização. Inumeráveis são os que nestes Exercícios Espirituais receberam o impulso inicial para a santidade, a fortaleza e a ajuda para perseverarem até o êxito final.

O psicólogo americano William James menciona como o descobrimento mais importante de nosso tempo o "podermos mudar nossas vidas sòmente mudando nossa atitude mental". A única coisa que temos que fazer é agir como se fôssemos triunfar, em outras palavras, como se o que queremos conseguir estivesse já garantido. "Se

assim procedermos, diz êle, certamente se verificará". Provàvelmente James, educado no protestantismo, não penetrou no método inaciano, nem tampouco nos ensinamentos da ascética católica, nas quais tal doutrina já se vem praticando há séculos. Podemos, contudo, aceitar esta formulação concisa e, aplicando-a à vida espiritual, diremos: concebe uma idéia clara da santidade; pela oração diária conserva êste ideal em tua mente, em teu coração e em tua vontade; age como se fôsses ser santo e certamente o serás.

QUARTA PARTE

VIDA ORGÂNICA

MÚSCULOS
SANGUE
RESPIRAÇÃO

VIDA ORGÂNICA

Estudados os fatôres psíquicos de eficiência e fadiga nas três vidas: intelectiva, afetiva, volitiva, só nos falta explicar os fatôres somáticos ou corporais, ou, o que dá no mesmo, estudemos como a vida orgânica pode auxiliar, no trabalho mental, a ter maior rendimento com menor fadiga.

Deter-nos-emos sobretudo no influxo

dos músculos
do sangue e
da respiração

"*Mens sana in corpore sano*" Êste deve ser nosso lema, a saber, uma mente ou *psique* sadia em um corpo ou *soma* também sadio. Um grande talento com uma grande vontade e afetividade realizará pouco, se estiver sob excessiva tensão, se o sangue se encontrar empobrecido, se a respiração fôr deficiente; mas realizará muito podendo trabalhar com órgãos sadios e em perfeito funcionamento.

Capítulo X

MÚSCULOS

Quem não pode governar seus músculos é incapaz de atender bem. (Mandsley)

Talvez estranharão alguns que demos importância aos músculos para o trabalho mental; é compreensível que a tenham para o trabalho corporal. Sem certa tensão muscular, porém, não podemos entender nem reter idéias.

TENSÃO MUSCULAR
- Necessária para entender e reter
- É maior na atenção elaboradora
- É insuficiente nos "idiotas" e sonolentos
- É excessiva quando há pressa e emoção

É muito pequena a tensão requerida para a atenção puramente receptora (quando apenas recebemos idéias, sem elaborá-las ou relacioná-las). Daí a possibilidade de, afrouxando-se um pouquinho os músculos, se começar a cochilar.

Na atenção elaboradora a tensão aumenta.

O idiota, o atrasado mental e o tipo mongolóide refletem em seus rostos uma tensão insuficiente. Quem está

cochilando, de pálpebras caídas, cabeceando, com braços e dedos desgovernados, ainda que queira atender, mal escuta ou se recorda de alguma coisa. Se lhe perguntarmos de repente que é que estávamos dizendo só nos poderá repetir a última palavra ou, no máximo, a última frase. Não teve suficiente tensão muscular.

Por outro lado, o outro extremo de excessiva tensão é ainda mais prejudicial. Quando êle existe, a concentração tranqüila se torna impossível. Em seu lugar sobrevêm nervosismos, pressa e fadiga excessiva: isto porque esta tensão costuma ser acompanhada de uma subestimação do cansaço, ou melhor, de não perceber que nos estamos esgotando.

Esta tensão perniciosa se manifesta no rosto e especialmente nos olhos. Por isto falaremos em primeiro lugar dos olhos; envolve, porém, também o peito, os músculos da nuca, os ombros, braços, pernas e dedos.

Olhos ativos e passivos

Vamos explicar êste ponto com mais vagar devido à importância que têm os olhos no trabalho mental e porque de seu mau uso depende grande parte dos cansaços cerebrais, já que os olhos absorvem de 60 a 80% da energia cerebral.

VISÃO ATIVA	Procura o objeto
	Pisca pouco
	Nervosismo
	Tensão, fixidez
	Cansaço, dor
	Hipermetropia

Os olhos ou *visão* ativa se caracterizam por uma atitude mental semelhante à de quem procura o objeto ou a palavra sem paz, com nervosismo ou pressa, como se

lemesse não encontrá-lo ou perder tempo em procurá-lo. Como conseqüência há tensão excessiva nos músculos, as pálpebras permanecem muito abertas ou se fecham com pouca freqüência, os olhos ficam duros e rígidos. Conseqüentemente, faltará o prazer estético, ainda que estejamos diante da beleza e, pelo contrário, haverá fastio, cansaço e até dor de cabeça e, com o passar do tempo, deterioração da visão. Os olhos do Cardeal Mindszenty, depois do interrogatório, são um exemplo disto.

Grande parte das dores de cabeça provém da visão tensa ou violenta; assim acontece quando lemos com pressa e nervosismo ou quando estamos diante de um foco potente ou de uma parede intensamente iluminada pelo sol, pois então os olhos ficam incomodados e tensos.

Quando os comunistas russos perceberam os efeitos extenuantes da visão ativa, começaram a utilizá-la como o primeiro tormento para submeter suas vítimas e conseguir delas as confissões mais inverossímeis. Colocam-nas em face de uma luz potente ou de uma parede branca profusamente iluminada, proibindo-as de fecharem os olhos. Bem depressa a tensão e a dor de cabeça se tornam intoleráveis. Ao mesmo tempo provocam a tensão nos demais músculos, mantendo a vítima de pé durante vinte ou quarenta horas seguidas. Ao Cardeal Mindszenty mantiveram assim durante oitenta e sete horas e ao Padre Le Grand, na China, *cento e cinqüenta* horas seguidas! Durante todo tempo, por meio de contínuos interrogatórios, impedem que a mente repouse, e com temores e ameaças mantêm a afetividade sobreexcitada. O resultado é um colapso total ou parcial, momentâneo ou permanente, da personalidade, que varia desde a loucura ao automatismo.

Muitos casos de miopia ou de visão desenfocada se devem também a esta tensão prolongada e se podem aliviar e curar com a visão passiva.

OLHOS PASSIVOS
- Recebem o objeto
- Piscam normalmente
- Suaves, móveis
- Descansados
- Repouso, prazer

Visão passiva. Quando deixamos que o objeto venha tranqüilamente aos olhos, sem o procurarmos nervosamente, sem fazermos esfôrço para ver, o órgão visual é passivo: fica suave e moderadamente aberto; move-se com espontaneidade. Pisca com freqüência e assim se umedece, se limpa e descansa.

Esta visão não cansa a cabeça nem estraga a vista. É o requisito indispensável para a observação útil, para o prazer estético e para a memória visual. É o meio simples para se descansar do trabalho mental, o requisito prévio para se afrouxarem os demais músculos e dêste modo preparar o sono tranqüilo e reparador.

Como descansar os olhos e diminuir a tensão

1. Olhar para longe, sem fixar a vista em determinado objeto.
2. Mover os olhos e piscar voluntàriamente com mais freqüência para adquirirmos o costume e o fazermos inconscientemente com regularidade.
3. Para isto procurar manter os olhos frouxos e meio abertos sem fazer esfôrço para olhar.
4. Passá-los de um objeto grande para um pequeno, ou de um distante a outro próximo.
5. Cerrar suavemente as pálpebras. Se elas não ficarem quietas por causa de nervosismo ou devido a algum barulho, procurar tranqüilizar-nos e

convencer-nos de que nada há para se olhar, apenas obscuridade cada vez maior. Sentirmo-nos tranqüilos e à vontade. Assim se pode vencer a hiperestesia do ouvido, que causa tantas insônias. Se algum ruído nos excita quando já estamos quase dormindo, notaremos certo movimento das pálpebras na direção de onde vem o barulho. Mas se nesse instante procuramos afrouxar sempre mais as pálpebras e o globo ocular, em vez de nos fixarmos no barulho, êste deixará de nos molestar.

6. Procurar levantar suavemente o globo ocular ou imaginar que o estamos soltando e deixando que se afunde nas órbitas ou que a vista se localiza atrás, no occipúcio: pouco a pouco tem-se a sensação de que os olhos foram para trás. Ao abri-los, depois disto, sentiremos que estão mais descansados e sem tensão.

7. Massagem ao redor dos olhos ou nas têmporas.

8. Sentados cômodamente e fechados suavemente os olhos, aumentemos sua obscuridade, tapando-os com as palmas das mãos, sem fazer pressão no globo ocular. Apoiar então os cotovelos sôbre os joelhos, inclinando a cintura e nesta posição afrouxar cada vez mais os olhos, o diafragma e os demais músculos, notando as luzes que se percebem mesmo com os olhos fechados: isto ainda é sinal de tensão. Tenhamos consciência da obscuridade que pouco a pouco vai aumentando e invadindo tudo (sinal de relaxamento muscular), ou pensemos em coisas agradáveis e fixemo-nos no afrouxamento muscular. Vinte minutos de descanso assim, uma ou duas vêzes por dia, beneficiam os olhos e todo o organismo e, se fizermos

êste exercício antes de deitarmos, nos ajudará muito para têrmos um sono mais reparador.

9. Banhos de sol nos olhos fechados: não abri-los para olhar o sol, pois isto poderia cegar-nos. Fechemo-los suavemente, sem pressão, de rosto voltado para um sol não muito forte, durante um ou mais minutos e movamos suavemente a cabeça para que os raios solares ativem tôda a esfera ocular. A luz é para os olhos o que o ar é para os pulmões. Sentiremos grande reação, inclusive lacrimação, mas conservemo-los relaxados. Com isto, pode ser que notemos que a tensão amortece e diminui a fotofobia ou mêdo da luz e economizaremos deixando de usar óculos escuros.

10. Consegue-se uma reação ou ativação neuromuscular semelhante à anterior mediante banhos de água fria sôbre os olhos fechados, salpicando-os alternadamente vinte vêzes, com a quantidade de água fria que cabe na palma da mão.

11. Se sentirmos nervosismo, açodamento e cansaço na leitura, procuremos afrouxar os olhos e enfocar em cada linha uma letra ou palavra até que ela se apresente com relêvo e como se estivesse impressa em negrito. Êste enfoque central acalma o nervosismo e o açodamento.

12. Podemos também descansar em cada ponto final através de uma sensação plenamente consciente, por exemplo, tomando conhecimento nítido e tranqüilo de uma côr, forma ou som.

13. Relaxemos os outros músculos do rosto, pois todos estão travados e relacionados entre si e há tão grande interligação e reflexos entre êles que a tensão em um músculo ou no conjunto muscular facial impede ou dificulta o relaxamento dos

demais. Por isto afrouxemos em primeiro lugar a fronte e o sobrecenho, evitando as rugas que aí se formam, e em segundo lugar as bochechas, as comissuras dos lábios e o lábio superior, procurando descontraí-los suavemente.

Os outros músculos

Aquêle que lendo ou escrevendo tem o hábito de contrair os dedos das mãos e dos pés, enrugar a fronte e o sobrecenho, ou de apertar fortemente os maxilares ou de contrair excessivamente braços e pernas, está gastando mais energia do que deveria empregar; bem depressa sentirá cansaço. Assim é que acontece com o menino que põe a língua de fora e mexe nervosamente com os pés durante o exercício de caligrafia.

O Dr. Jacobson (1) conseguiu medir esta tensão por meio de fios elétricos finíssimos em contato com os músculos. Êstes, quando sob tensão, emitem uma pequenina corrente elétrica, diretamente proporcional à tensão. A outra ponta do fio liga-se a um aparelho onde aquela corrente, aumentada, se converte em luz que vibra de acôrdo com a tensão. Por êste meio êle pôde observar que para cada processo mental há determinados músculos que sofrem tensão. Por exemplo aquêles que, quando pensam, estão como que "vendo" as cenas, colocam sob tensão os músculos visuais; os que estão como que "ouvindo" ou "falando" utilizam os músculos dos ouvidos ou da locução e tendem a mover os lábios.

É extremamente interessante a experiência com aquêle que está sonhando. Ligam-se os fios elétricos aos mús-

(1) Edmund Jacobson, "Relax".

culos da vista ou da locução; coloca-se a pessoa estendida sôbre um colchão; em seguida com a ajuda do experimentador, ela relaxa aquêles e os demais músculos do corpo. De acôrdo com o relaxamento, a vibração da luz no medidor vai diminuindo, até que se apaga: verifica-se então que a pessoa, completamente relaxada, adormeceu.

Tentemos fazê-la sonhar. Um frasco de perfume aproximado a seu nariz parece despertar sua subconsciência, pois a luz começa a vibrar novamente. Despertamo-la após algum tempo a fim de certificar-nos de que a subconsciência estava trabalhando e ela nos diz que de fato estava sonhando com uma perfumaria. Apenas começou a trabalhar mentalmente enquanto dormia, começaram a retesar-se alguns músculos. Quem estiver com todos os músculos bem relaxados descansará, ainda que não durma. Não será êste um meio indireto, excelente para afastar, ainda que temporàriamente, fobias, obsessões ou estados deprimentes? Assim me confidenciava uma escrupulosa: "Quando todos os outros meios falham, faço "cara de bôba" e consigo descansar.

O segrêdo da resistência de alguns no trabalho mental poderá depender, entre outros, do fato de que têm menor tensão e desgaste muscular.

Conta-se do Presidente dos Estados Unidos, Franklin D. Roosevelt, que freqüentemente durante o dia, nos tempos livres, procurava afrouxar completamente seus músculos, mesmo deitando-se numa cama ou divã. Êste afrouxamento dava maior aprumo a sua voz e personalidade.

Os *lapsus memoriae* ou falhas repentinas na evocação de algo familiar, poderiam ter sua origem fisiológica em uma inesperada tensão dos músculos da visão ou locução causada pela ânsia de recordar o dado ou pelo temor de esquecê-lo. Esta tensão muito diferente da produzida pelas imagens visuais ou auditivas que queremos despertar,

tornaria impossível a reprodução daquelas tensões e, portanto, também, sem elas, a recordação do dado ou da imagem.

Daí que a melhor maneira de relembrar consiste em suprimir o desejo excessivo ou o temor que causam a tensão inibitória e deixar que a recordação venha com naturalidade, procurando reproduzir ùnicamente circunstâncias afins.

Como relaxar os demais músculos

Antes de tudo, quando se verifica no organismo falta de cálcio, de vitaminas do grupo B (sobretudo B6) e de vitamina D, deve-se remediar esta insuficiência, pois ela tende a produzir tensão nervosa e muscular.

Um grama diário de cálcio, pelo menos, proporciona-nos a máxima tranqüilidade dos nervos. Conseguiremos esta quantidade ingerindo comprimidos de cálcio ou, por via natural, comendo queijo diàriamente ou tomando muito leite integral. Como, por outro lado, os ácidos dissolvem o cálcio, êste entrará mais ràpidamente na circulação se tomarmos coalhada ou yogourt que têm abundante ácido láctico. Uma colher de melaço nos alimentará tanto quanto meio copo de leite, mas para sua assimilação precisamos de vitamina D, a qual se encontra no pescado e sobretudo no óleo de fígado de bacalhau. Também a luz solar sôbre a pele é uma fonte de vitamina.

A vitamina B6 parece que é um bom sedativo para o sistema nervoso. Encontra-se sobretudo no germe do trigo, levedura de cerveja, melaço e fígado. As pessoas que sofrem de tensão, nervosismo, e que têm propensão para a insônia deveriam habituar-se a êstes alimentos.

Quando existe algum desvio na coluna vertebral, o que é muito freqüente, devido a diferença nas pernas, acidentes, quedas, posturas antinaturais etc., deve-se procurar corrigir a diferença de nível das pernas com sapatos apropriados e o desvio da espinha com o tratamento fisioterápico ou ortopédico, ou por meio de ginástica conveniente, sob a direção de especialista, particularmente nos casos de tensões ou desvios na cintura ou região lombar.

Suprimida esta causa profunda, o sistema do Dr. Jacobson pode ajudar a reduzir as outras tensões.

1. Deite-se e feche suavemente as pálpebras; coloque em seguida sob tensão máxima algum membro, por exemplo, o braço direito, erguendo-o, dobrando-o e fechando o punho. Permaneça assim durante um ou mais minutos, sentindo a tensão nos dedos, mãos, antebraço e braço.
2. Afrouxe um pouco e procure sentir esta nova tensão.
3. Deixe cair o braço como pêso morto, livrando-o de qualquer atividade ou movimento. Sinta-o cada vez mais pesado e independente de si mesmo, sem o sustentar em nenhuma de suas partes.
4. Continuemos assim relaxados durante uma hora, se nos sentirmos tranqüilos e sem nervosismo; apenas durante meia hora se estivermos nervosos.
5. Noutro dia façamos o mesmo com o outro braço e depois com uma perna e assim por diante. Tudo isto, porém, com naturalidade, sem nos violentarmos para conseguir quietude; com os olhos fechados e como se as órbitas estivessem vazias dêles; com a língua descansando suavemente sôbre os dentes inferiores e o queixo sôlto, e sem sustentar no pescoço o pêso da cabeça.

Outro método de relaxar braços e pernas. Queremos tô-los tão flexíveis e soltos como se quase não tivessem conexão com o tronco. Podem servir de modêlo para isto nossas mãos, tão flexíveis pelo uso contínuo que delas fazemos.

Façamos girar o braço primeiro no cotovêlo e depois no ombro. Mais tarde moveremos os pés e veremos que estão duros e não são tão flexíveis como as mãos; quando conseguirmos nêles semelhante flexibilidade, teremos conseguido também perfeito relaxamento. Movamos as pernas com certo movimento rotatório para conseguir a flexibilidade nos joelhos.

Depois disto, descansemos para conservarmos o relaxamento obtido, para têrmos uma respiração tranqüila e podermos descobrir nosso ritmo respiratório, como se indicará no capítulo XII.

O estudo requer mobilidade

Como para te concentrares, assim o dissemos mais acima, precisas de certa tensão muscular devida à ativação nervosa, logo surgirá também a necessidade de proporcionar àquela tensão um derivativo ou válvula de escape mediante o movimento (liberação cinética). Se, além disto, tinhas receio ou mêdo de não aprender ou de que te sobreviesse cansaço ou esgotamento, então a tensão será mais profunda e maior o nervosismo. Não dês importância a êstes temores, procura anulá-los e ao mesmo tempo oferece aquela válvula ao nervosismo, através de algum movimento ou trabalho manual como que automático, o qual, ao absorver o excesso de tua atenção consciente, te deixe ainda o suficiente para prosseguires sem tensão o estudo ou acompanhares a conferência que escutas.

O pensamento, segundo Mira y López, possui um substrato motor: daí a tendência, durante aulas ou conferências, de encher um papel de rabiscos ou desenhos. Esta atividade aumenta com o cansaço e parece confirmar a teoria motriz da consciência. Por isto é bom estudar onde se possa ter liberdade de movimento ou fazê-lo às vêzes passeando. Por isto também é recomendável tomar notas ou fazer esquemas durante o estudo ou uma conferência.

RESUMO PRÁTICO

Hipertensão muscular
- Dificulta a concentração tranqüila
- Produz nervosismo, pressa, fadiga
- Esconde o esgotamento nervoso

Duas maneiras de olhar

ATIVA		PASSIVA
Duros, fixos ←	OLHOS	→ Mansos, móveis
Fixam-se com ansiedade ←	OBJETO	→ Recebido com paz
Escasso ←	PISCAR	→ Freqüentes
Agitados ←	NERVOS	→ Tranqüilos

Hipermetropia, Cansaço, dor → EFEITOS → Vista sadia; Descanso prazer

REMÉDIO

Piscar com mais freqüência
Olhos mansos sem esfôrço para ver
Soltar o globo ou virá-lo para cima
Obscurecer com a palma da mão
Banhos de sol e de água fresca
Ler enfocando letras e palavras
Descansar nos pontos finais

Outras tensões
- Por desvio na espinha = Fisioterapia
- Desnível nas pernas = Sapatos, ginástica
- Sentir tensão máxima, média, mínima
- Permanecer como morto 30-60 minutos
- Flexibilidade dos braços, pernas, punhos

Capítulo XI

S A N G U E

SANGUE { Sadio
Com boa circulação
Abundante no cérebro

Dizíamos, ao tratar da atenção, que em tôda concentração séria o sangue aflui mais abundantemente ao cérebro. Êle é que leva as substâncias alimentícias que vão sustentar as células cerebrais em seu trabalho mental e que, por meio do oxigênio, queima os resíduos ou sequelas do trabalho ou os carrega para serem eliminados.

Disto se segue que a fadiga sobrevirá mais depressa:

a) Se o sangue não fôr sadio e rico dêstes elementos nutritivos;

b) se em sua circulação tiver encontrado obstáculo para penetrar com abundância no cérebro;

c) se não tiver entrado com a abundância requerida, pois então as células cerebrais estarão gastando-se sem se recuperarem suficientemente.

Sangue: a) sadio, b) circulando normalmente, c) abundantemente no cérebro.

A. Não será sadio e vigorizante o sangue daquele que se entrega a excessos sexuais ou alcoólicos; daquele que tem digestão má ou difícil, por exemplo, devido a excesso de gorduras e frituras; finalmente do que segue um regime dietético pouco equilibrado.

Desenvolvamos êste último ponto.

1.º) Uma dieta deficiente em vitaminas do grupo B costuma reduzir a produção de energia proveniente do açúcar e isto torna a pessoa propensa ao cansaço e entorpece a capacidade de atender. Para remediar tal perigo procure tomar diàriamente meia xícara de germe de trigo e misture uma colher de levedura de cerveja num copo de suco de frutas. Notará logo a diferença e não deixará mais de fazer tal regime.

Se o sangue é fraco em hemoglobina, com menos de 5.000.000 de glóbulos vermelhos por cm3, também não levará às células quantidade suficiente de oxigênio para produzir energia e a fadiga tenderá a continuar. Será preciso acrescentar ferro e cobre ao regime alimentar e maior quantidade de cálcio e vitamina B6, tomando melaço que contém grande quantidade destas substâncias. O açúcar refinado perde-as.

2.º) A irritabilidade e a tensão nervosa aumentam quando o sangue é pobre em açúcar. Isto costuma acontecer quando as refeições são demasiado espaçadas. Em alguns internatos, o costume de se tomar uma pequena merenda entre as refeições principais diminui de 80% o nervosismo e a fadiga mental dos estudantes. Muitos confessaram que trabalhavam, desde que se adotara aquêle costume, com muito maior lucidez e rendimento. Estas merendas, se se quiser conseguir *resultados imediatos,* deveriam consistir de frutas ou sucos de frutas que, quase imediatamente, soltam os açúcares no organismo. Seria

ótimo acrescentar aos sucos de banana, pão integral ou alimentos que contêm hidratos de carbono (amido), os quais, sendo de lenta digestão, nos vão fornecendo aos poucos o açúcar que gera energias: assim os bons resultados durarão várias horas.

B. O que atrasa a distribuição normal do sangue no cérebro podem ser as tensões musculares localizadas em qualquer parte do corpo, sobretudo no pescoço. Isto é freqüente em pessoas sedentárias, devido à postura antinatural, forçada e prolongada em que mantêm a cabeça. Para evitar ou corrigir tal postura poderão ajudar os seguintes exercícios:

1.º) Lento movimento de cabeça para a direita e esquerda ou para diante e para trás.

2.º) Movimento giratório médio, inclinando um pouco a cabeça.

3.º) Movimento giratório completo, inclinando-a o mais possível:

a) Deixe cair a cabeça, até que o queixo toque o peito, enquanto se expele todo o ar.

b) Ao começar a inspiração do ar gire lentamente a cabeça para a direita, torcendo-a o máximo que fôr possível para trás.

c) Complete o círculo para a esquerda, expelindo então todo o ar e ao terminar levante a cabeça, inspirando de nôvo.

d) Repita o exercício em sentido inverso.

Logo após haver praticado êstes exercícios, sente-se imediato alívio na cabeça.

C. O sangue não entrará abundante no cérebro quando êle tem que acudir a outros membros para ativar

outras funções vitais; por exemplo, durante uma digestão difícil, na qual o sangue se acumula no estômago e intestinos. Se após uma refeição substanciosa quisermos realizar um trabalho mental sério, acontecerá o seguinte: ou o sangue aflui ao cérebro, privando o estômago da quantidade de que precisaria (o que atrasa ou perturba a digestão) ou então o estômago continua sendo bem atendido, mas o cérebro fica mal irrigado, o que o leva a cansar-se mais ràpidamente. Tem razão o ditado popular: "Depois de comer, nem uma linha ler".

Por isto, também após um trabalho muscular pesado, é óbvio que o cérebro sinta logo cansaço, pois o sangue se concentrou em outros órgãos e todo o resto do corpo, inclusive a cabeça, ficaram debilitados.

RESUMO

O cérebro sem sangue sadio e abundante
- Cansa-se e se esgota
- Não se eliminam as toxinas
- Não se alimentam nem se refazem as células

Sangue sadio
- Sem excessos sexuais e alcoólicos
- Com digestão sem toxinas
- Com suficientes vitaminas

Sangue circulante
- Atrasam-nos as tensões musculares
- A tensão na nuca
- Remédio: ginástica do pescoço

Sangue abundante
- Não em digestão difícil
- Nem em trabalho muscular pesado

Capítulo XII

RESPIRAÇÃO

Sem alimentação conveniente o trabalho mental depois de algumas horas se torna difícil; depois de poucos dias se torna impossível e se a falta de alimentação perdurar, a vida se extingue aos poucos.

Nem sequer alguns minutos podemos passar sem a respiração que nos traz o elemento mais necessário à vida. Se, em vez de comer demasiado (causa de tantas enfermidades) respirássemos melhor, quão melhor saúde e eficiência teríamos! Respiramos umas 15 vêzes por minuto, 900 por hora, 21.000 por dia.

Respiração completa

A respiração completa deve ser abdominal, torácica, costal e clavicular. A expansão, que deve ser para diante e para trás, deve iniciar-se um pouco abaixo do umbigo. Vamos sentindo-a pela parte mais baixa das costas, enchendo-a completamente. Enche também o peito, que deve estar suavemente ereto; chega até os ombros que devem ser lançados para trás e mantidos baixos.

A respiração se dá rìtmicamente, em três tempos: inspiração, espiração, descanso. Êste descanso, não é pròpriamente uma interrupção consciente da respiração, mas antes um instante de atitude passiva para deixar sair o ar ainda mais, até que o organismo nos exija nova inspiração: neste instante temos a impressão de que não respiramos, mas, provàvelmente o ar viciado continua sendo expelido. A respiração é automática ou espontânea e costuma ser boa, a não ser que encontre impedimentos de tensões ou emoções.

Efeitos da boa respiração. Importante em si mesma, ela o é ainda mais por estar muito ìntimamente relacionada com o sangue e através dêle com o coração, fígado, intestinos etc. Nenhum outro hábito na vida rende tão altos e tão imediatos dividendos como a boa respiração. Calculou-se cientìficamente que nossa vida média seria de 120 anos se tivéssemos habitualmente esta respiração rítmica e completa.

Um jovem fraco, doentio, hospitalizado como candidato a tuberculoso, não acusou lesão alguma nos exames clínicos, mas sim uma respiração defeituosa e tensão nos ombros, erguidos nervosamente e inclinados para a frente. Recomendaram-lhe: 1.º) a postura correta de baixar os ombros e mantê-los para trás, sem violência, procurando aproximar as omoplatas, com o que espontâneamente o peito se levanta e o baixo ventre recua; 2.º) que procurasse abrir bem as narinas alargando as aletas nasais (sentindo acima, entre os olhos, o ar que entra) e mantendo-as assim bem abertas durante a expiração. Quando, vinte anos após, voltaram a encontrar-se cliente e médico, êste ficou admirado de constatar a robustez daquele homem de cinqüenta anos, que outrora parecia um fiapo de vida e se sentiu muito bem recompensado ao saber que o remédio que o salvara, fortificara e mantivera por tan-

los anos sem enfermidade, fôra a perfeita respiração adquirida pela correção da postura e pelo exercício por êle recomendados.

Vantagens
para o trabalho mental

Através da respiração completa ,o sangue, enriquecido com o oxigênio do ar, bem como com os elementos da nutrição, chega à intimidade dos tecidos e a tôdas as células do cérebro e lhes dá energia suficiente para as atividades cerebrais e para recuperar-se do desgaste das mesmas células. Daí a sensação de alívio da cabeça quando saímos de um ambiente fechado e respiramos ar puro, ou quando, mediante um exercício de ginástica, ativamos a respiração.

Os efeitos da boa respiração sôbre a concentração mental são inegáveis. Sem ela há um estado latente de nervosismo e tensão, que em poucos minutos se traduz por inquietude corporal e mental, com ânsia de andar depressa e terminar. Muitos cansaços de cabeça produzidos por êste nervosismo curar-se-iam aprendendo-se a respirar bem mediante relaxamento completo. Parece que os orientais equiparam meditação ou concentração perfeita com perfeita respiração. Sem boa respiração tampouco haverá verdadeira alegria ou serenidade. A falta de oxigênio produz um estado latente de tristeza e angústia que se alivia com a respiração profunda.

A alegria, agilidade de movimentos e euforia que se experimentam ao iniciar-se um passeio ou excursão matinal, se explicaria deixando de lado as causas psíquicas, pelo oxigênio mais abundante que o ar puro e a melhor respiração nos proporcionam.

Respiração incompleta. Apesar de ser a respiração uma função tão necessária, poucas são as pessoas que dela tiram todo proveito possível, pois as que levam vida sedentária, as preocupadas, as que se agitam febrilmente, as tristes e deprimidas, apenas respiram a metade ou um têrço de sua capacidade normal. O exercício corporal se torna necessário quando a respiração é defeituosa, para que se suprimam os males da tensão.

Quando mantemos as omoplatas muito separadas, afundamos o peito e com isto diminuímos a capacidade do tórax; conseqüentemente entrará menos ar nos pulmões e o sangue, insuficientemente oxigenado, levará menos oxigênio às células. Estas, privadas ou deficientemente providas de um alimento tão necessário para a produção de energias e para reparação do desgaste, ressentir-se-ão ou trabalharão preguiçosamente. Pelo contrário, quando aproximamos as duas omoplatas, aumentamos a capacidade respiratória, ampliamos o diâmetro anteroposterior do tórax, fazemos que entre mais ar nos pulmões e o diafragma funciona melhor e amplia a respiração abdominal. Com isto o sangue se tornará muito mais oxigenado.

Causas da respiração insuficiente. A insuficiência costuma originar-se: 1) das emoções e açodamento que tendem a encurtar a respiração abdominal, estorvando a livre expansão do diafragma, ou que contraem e estreitam as narinas. Um telefonema ou telegrama traz-nos a notícia da morte de um ente querido; o choque emocional embaraça e entorpece nosso pensamento, corta a respiração ou a perturba. Acalmada a primeira tensão do peito, a respiração prossegue contraída, insuficiente e arrítmica, até que o próprio organismo nos impele a lançar um profundo suspiro que nos alivia, através do afrouxamento total dos músculos. Ao ficar, porém, por um momento sem oxigênio, após o suspiro, sentimo-nos deprimidos e com

sentimento de tristeza, até que alguns segundos depois, os pulmões exigem ar e se alargam a fim de deixá-lo entrar e encher todo o peito, até a parte inferior das costas. Com esta profunda inspiração nos sentiremos reanimados, com a mente serena para pensar nas providências que devemos tomar.

Ao tratar do contrôle da ira aconselhamos o seguinte meio: respirar fundo duas vêzes antes de responder. Esta respiração profunda coloca-nos orgânicamente em estado de alegria e de lucidez mental que contrabalança a tristeza e turbação que nos causa a ira; esta, por sua vez, se enfraquece, ao faltar-lhe o apoio orgânico que a respiração curta e rápida lhe presta.

2) A segunda causa da respiração defeituosa consiste na tensão persistente dos músculos intercostais e dos ombros e omoplatas que impedem a dilatação normal do peito e dos pulmões, pela frente, por trás e para cima. A vida sedentária, que não exercita a cintura, os braços e as pernas e obriga a posturas antinaturais e violentas prolongadas por horas e dias, faz com que certos músculos estejam hipertensos e outros sem uso suficiente.

3) Influi também muito nesta respiração insuficiente a tensão nas fossas nasais e na garganta, estreitadas pela emoção ou pela má emissão da voz. Quando a primeira "janela" por onde deve entrar o ar se abre só pela metade se abrirá a segunda, a garganta, e só pela metade se encherão os pulmões e, portanto, tampouco os músculos que os governam, se dilatarão e contrairão plenamente, visto como o organismo tende a não despender mais energia do que a necessária. Junto com esta tensão costuma dar-se a dos maxilares fortemente cerrados, os pômulos e lábios caídos, com as comissuras para baixo, e a língua como que retraída para dentro.

A respiração insuficiente devido à tensão no nariz pode também dar origem à sinusite e à exagerada propensão ao resfriado ou pelo menos lhes prepara o terreno. Pelo contrário, estas moléstias costumam curar-se ou aliviar-se ràpidamente mediante uma respiração mais ativa, quando abrirmos as aletas nasais e as mantemos assim na respiração.

Para se conseguir isto ajudará:

1.º) Tapar uma fossa nasal para inspirar pela outra mais ativamente e em seguida, tapando esta, espirar pela primeira. Façamos êste exercício várias vêzes ao dia.

2.º) Quando houver tensão habitual nesta região, ativar nela a circulação, mediante massagens com o dedo, partindo da base do nariz, passando pelo osso da maçã do rosto até os olhos e por baixo dêste osso até as orelhas.

3.º) Quando ao despertarmos ou durante o dia estamos com o nariz entupido, ativemos a circulação no dedo grande do pé oposto, mediante massagem nêle e na parte que o liga ao segundo dedo. Ou, melhor ainda, ativemo-la em todo o pé, ao deitar-nos ou levantar-nos. Os chineses devem ter descoberto esta relação entre os dedos dos pés e o nariz, pois um de seus refrãos diz: "O homem doente respira pelo nariz e o são pelo dedão do pé".

Ritmo respiratório

Damos êste nome aos três tempos da respiração: inspirar, expirar, descansar e mais particularmente ao terceiro tempo: sem esta pausa nos esgotaríamos, como se esgotaria o coração se a suprimíssemos ou perturbássemos; do mesmo modo como se esgotaria qualquer outro músculo, quando não houvesse descanso ou relaxamento entre uma tensão e outra.

Descobrir nosso ritmo respiratório consiste em deixar o organismo tão livre de tensões psíquicas e somáticas que espontâneamente encontre a duração do tempo de repouso.

Para tanto, deitemo-nos cômodamente; afrouxemos completamente nossos músculos; inspiremos ativamente, mas sem violência, pelas narinas bem abertas; mediante um suave suspiro liberemos o ar e não tenhamos pressa de sorvê-lo de nôvo voluntàriamente. Deixemos que os próprios pulmões se dilatem e o absorvam quando dêle precisarem; não tenhamos receio de que êste tempo se prolongue demasiado. Os instantes que passam desde que expiramos até que iniciemos a nova inspiração constituem o tempo precioso do descanso respiratório e de uma relaxação muscular mais completa. Provàvelmente durante o repouso respiratório ainda sai ar viciado. Se o tempo se prolongar sem que nós o pretendamos deliberadamente, mas sòmente pelo fato de havermos suprimido os obstáculos causados pela tensão e a pressa, então teremos muito mais saúde, relaxamento muscular, descanso e resistência emocional.

Durante a guerra se comprovou que os soldados que tinham um ritmo respiratório mais prolongado resistiam impávidos diante de cenas de horror que abatiam psìquicamente a outros.

Remédios para a má respiração

Exercícios respiratórios? Pròpriamente não, a não ser sob a direção de um entendido. E isso porque tal função automática, quando tentamos torná-la consciente, se perturba. Muitos já adoeceram ou pioraram fazendo êstes exercícios sem a devida direção. Contudo, para se acabar com o hábito de uma respiração insuficiente será conve-

niente exercitar-se por algum tempo em respirar mais profundamente, mas sem violência, várias vêzes e em especial após uma prolongada atenção.

Nosso empenho consistirá em suprimir obstáculos:

1) Obstáculos psíquicos: excessiva e persistente emoção, agitação ou pressa.

2) Obstáculos somáticos: tensão e dificuldade sobretudo na garganta ou nariz. Se mantivermos bem abertas as narinas ao inspirarmos e expirarmos, ràpidamente sentiremos o efeito no resto do organismo e numa melhor emissão da voz. Muitos cantores, oradores e profissionais da voz que sentem excessivo cansaço quando falam ou cantam, encontrarão aqui, talvez, a origem de seu mal e o comêço de seu remédio. Afrouxemos os maxilares apertados; deixemos que caia suavemente o inferior; soltemo-los sempre mais; abramos bem a bôca como se nela fôssemos introduzir uma maçã; conservemo-la aberta, assim, e alarguemos bem a garganta até que provoquemos o bocejo: êste não é sinal de aborrecimento, mas remédio contra a tensão e fadiga. Com êle conseguiremos maior relaxação muscular e melhor circulação na cabeça. O bocejo alisa as rugas do rosto, estimula o diafragma e ajuda-nos a respirar, a cantar e falar melhor. Nêle temos a respiração completa. Sentimos que o ar alarga os pulmões por cima e por baixo e notamos a pressão no abdome em direção à pelve, nas costas, até sua parte mais inferior, e nos ombros. Ao exalar o ar, os grupos de músculos afetados pela respiração se afrouxam. Se, porém, nossa respiração tiver sido insuficiente, tais músculos não podem afrouxar-se suficientemente e nêles se vai fixando a tensão. A respiração defeituosa atinge primeiro os músculos dos ombros e das costas, que vão perdendo sua flexibilidade e tornando-se duros como aço.

Façamos, pois, um pequeno esfôrço para abrir as narinas, sobretudo sua parte superior e para mantê-las abertas não sòmente ao sorver o ar mas depois que êle entrou no organismo.

A respiração é importantíssima em todo exercício corporal. Se inspirarmos ao começar o movimento, por exemplo, de levantar um braço ou de galgar um degrau, o movimento se realiza sem nenhum esfôrço, quase espontâneo; se fizermos a mesma coisa sem respiração prévia, será mais dificultoso.

Para subirmos uma escadaria sem cansaço, inspiremos profundamente nos dois ou três primeiros degraus e expiremos nos dois seguintes e assim sucessivamente até o alto. Se antes chegávamos sem fôlego, notaremos, sem dúvida, a diferença.

No início dos exercícios de relaxação perceberemos que o movimento de expansão ao respirarmos começa talvez um pouco acima do estômago. Quanto mais afrouxarmos os músculos e mais aperfeiçoarmos a respiração, mais baixo é o ponto inicial. Quando conseguirmos a respiração completa, veremos que o abdome se dilata até à região ilíaca e a pelve.

Em todo exercício ginástico deve-se levar em conta o último respiratório e respeitar a pequena pausa respiratória entre um movimento e outro. Como, porém, esta pausa não é igual para todos, segue-se que a ginástica ideal será a que fôsse mais apropriada a cada um e não a que se faz em grupo.

RESUMO PRÁTICO

- **RESPIRAÇÃO COMPLETA**
  - Abdominal — inicia no umbigo
  - Costal, torácica
  - Clavicular

- **EFEITOS**
  - Rítmica
  - Vida — Saúde — Alegria
  - Concentração facilitada
  - Resistência emocional
  - Contrôle da ira, do mêdo

RESPIRAÇÃO INCOMPLETA

- **CAUSAS E IMPEDIMENTOS**
  - Emoção
    - Temor, ira
    - Agitação, pressa
  - Exercício insuficiente
    - Vida sedentária
    - Postura antinatural
  - Tensão no rosto
    - Narinas estreitas
    - Maxilares apertados
    - Língua encolhida
    - Lábios e pômulos caídos
  - Tensão no tronco
    - Músculos intercostais duros
    - Peito encolhido e ventre estufado
    - Diafragma tenso

- **REMÉDIOS**
  - Exercícios respiratórios — Não sem direção
  - Suprimir obstáculos
    - Psiquícos — Contrôle emocional
    - Somáticos — Tensões
  - Positivamente
    - Descobrir o próprio ritmo e respeitá-lo

Quinta Parte

HÁBITO
FADIGA
CONSELHOS PRÁTICOS

Capítulo XIII

HÁBITO

Facilitar a eficiência
mediante os bons hábitos

Já sabes como conseguir o rendimento máximo de tua vida intelectiva, afetiva, volitiva e orgânica. Contudo, talvez te pareça complicado e quase impossível guardar na memória tantas normas práticas: regras para prestar atenção, para associar e classificar o que se entendeu, para gravá-lo e recordá-lo; regras para despertar o interêsse e entusiasmo e para produzir atos eficazes da vontade.

Seria certamente exigir demais de teus recursos psíquicos se tivesses que te recordar, do que tens de fazer e dos meios que tens de pôr em prática em cada uma destas atividades. Mais difícil ainda se, para conseguires uma respiração perfeita e um completo relaxamento, tivesses de estar atento aos minuciosos detalhes acima expostos.

Felizmente, o hábito vem auxiliar-nos a solucionar tudo. Uma ação bem feita, por exemplo respirar bem, orar com atenção, produz facilidade e satisfação maior em sua

repetição e imprimem na pessoa uma tendência ou atrativo para executá-la de nôvo. A primeira experiência produziu uma disposição; os atos seguintes a aumentam e consolidam.

Nosso mundo psíquico e orgânico é parecido com uma floresta virgem e nossos pensamentos e atos são como operários que abrem nela um caminho. Quando alguém já passou por ali já lhe é mais fácil passar segunda vez. Assim, pois, para obtermos maior eficiência de nossas faculdades, comecemos por abrir uma senda mediante atos executados com a maior perfeição possível. Alarguemos a senda e consolidemo-la através de novos e mais perfeitos atos e muito em breve, quase sem o percebermos, estaremos concentrando-nos para estudar ou rezar, sentiremos crescente interêsse e entusiasmo, teremos fôrça e constância de vontade e mal nos reconheceremos quando experimentarmos os benefícios que uma perfeita respiração e relaxamento somático nos proporcionam.

Os hábitos já formados só precisam de um impulso da vontade para pôr-se em movimento. São como o motor que, ligado, continua a funcionar sem que te preocupes com êle. Os hábitos também te levarão ao têrmo desejado sem precisares preocupar-te com seu funcionamento.

A formação de hábitos orgânicos implica o condicionamento de novas vias ou reações nos nervos e músculos e, em conseqüência, seu alargamento e consolidação que tornarão mais espontâneas as transmissões nervosas e os movimentos de teu corpo. Por exemplo, quando tua capacidade natural de respirar atingiu, mediante repetidas respirações perfeitas, um funcionamento completo e rítmico, asseguraste para ti mesmo melhor saúde e eficiência futuras. Adquiriste o hábito da boa respiração. O costume de decidir após madura deliberação e de executar prontamente dar-te-á caráter e energia de vontade. A

equanimidade e serenidade serão frutos de teu contrôle habitual das emoções. Teu talento e memória aumentarão devido aos hábitos de atender e refletir.

Memória e hábito vêm a ser quase a mesma coisa. Uma memória tão freqüentemente utilizada que já não requer esfôrço pode chamar-se hábito. Quando agimos em virtude do hábito, pensamos no ato presente sem perceber que estamos agindo em virtude do aprendizado passado: quando nos recordamos de algo, voltamos conscientemente ao passado.

Podemos, pois, definir o hábito como uma *capacidade adquirida para agir com facilidade*. Houve época em que não sabias ler, escrever, nadar, dirigir um carro: se agora o fazes com facilidade é porque aprendeste mediante a repetição de atos.

Utilidade dos hábitos

O hábito é utilíssimo para a eficiência pessoal:

1. MULTIPLICA AS POSSIBILIDADES. Sem o hábito terias que atender a todos os detalhes de cada ato orgânico (como caminhar ou respirar), ou psíquico (como falar ou escrever); terias que pensar nos sucessivos movimentos e fiscalizar sua execução, como fizeste quando criança. Ficarias esgotado em poucas horas; não te sobraria energia nem tempo para os inúmeros atos que realizas diàriamente :o costume adquirido simplifica tudo. Agora basta que queiras caminhar ou falar para que os movimentos se sucedam com naturalidade, deixando a mente livre para se ocupar de outras coisas.

2. PROPORCIONA FACILIDADE. Não sòmente pelo fato que te livra de ter que atender a minuciosos detalhes

e movimentos, mas também porque, com a repetição dos atos, o organismo fica mais bem disposto. Abrem-se como que novos canais no sistema nervoso e se estabelecem novos contatos, os músculos se fortificam e se adaptam aos nôvo movimento. A cuidadosa atenção e quase meticulosidade com que escrevias tua primeira página a máquina ou com que balbuciavas as primeiras palavras numa língua estrangeira que estavas começando a estudar se transformaram em graciosa naturalidade e habilidade depois que adquiriste os hábitos respectivos. As palavras acodem com espontaneidade e quase sem refletires. O mesmo acontece com as virtudes, que são hábitos morais. Os santos são homens iguais a nós, mas que adquiriram os hábitos de tôdas as virtudes.

3. AUMENTA A HABILIDADE E PERFEIÇÃO. Após alguns ou vários ensaios tua maneira de pensar ou escrever, tua habilidade oratória ou poética, tua fôrça de vontade se robustecem. Teu rendimento é cada vez melhor. São Luís Gonzaga adquiriu o hábito de concentrar-se na meditação porque tomou a resolução de começá-la de nôvo cada vez que se distraísse.

4. O HÁBITO BOM DÁ SATISFAÇÃO E ALEGRIA. Se tiveres conseguido o hábito de respirar corretamente, de querer eficazmente, de te concentrar em teus estudos, sentirás satisfação ao executares com facilidade êstes atos e esta alegria te despertará nôvo desejo de continuar agindo assim. Desta maneira o hábito bom ou mau chega a ser uma fôrça decisiva para o bem ou para o mal.

Como formar bons hábitos

Cantar se aprende cantando ou seja exercitando a voz. Para conseguir energia e constância precisa-se, antes de

tudo, da vontade (que todos temos), do seu exercício reiterado e com decisões bem deliberadas. Do mesmo modo, a aprendizagem rápida e perfeita de qualquer coisa depende da faculdade, do entendimento e de sua utilização através da atenção concentrada e refletida.

Não se exige motivação consciente para os hábitos adquiridos na infância ou causados por necessidades fisiológicas ou pelo ambiente familiar e social. Contudo, os que são pròpriamente psíquicos devem ser motivados e quanto maiores e mais duradouros forem os motivos que nos movem, mais duradouros também serão os hábitos. Daí que às vêzes um só ato muito intenso e perfeitamente executado pode originar um hábito: seria o caso de quem aprendesse a lição apenas com uma leitura ou o de quem se transformasse em valentão devido a um ato de heroísmo.

De ordinário, contudo, o primeiro ato sòmente produz certa disposição para a habilidade ou a virtude; é pela repetição que tal disposição se firma e acaba transformando-se em hábito. Êste, porém, não consiste em mero produto de repetições; cada ato vence certa inércia da vontade e supera algum obstáculo e desta maneira nos proporciona facilidade, rapidez e perfeição.

É muito demorada
a formação do hábito?

Depende naturalmente do que se tem que aprender, de sua simplicidade ou complicação; depende da idade da pessoa, de sua disposição corporal ou mental e sobretudo depende da diligência com que a pessoa se aplica à prática dos atos requeridos.

1) Parece que aos 25 anos o homem alcança sua capacidade máxima de aprender; capacidade que

declinaria com o tempo. Contudo, tal declínio não se deve atribuir tanto à idade quanto às disposições e atitudes que a idade acarreta, como queda de interêsse e entusiasmo, modos de reagir desfavoráveis etc.

2) A exatidão e rapidez com que se executam os atos corporais ou mentais têm grande influência na rápida estabilização do hábito. Quanto maior fôr a concentração com que atuamos, quanto maiores forem a intensidade do sentimento e a energia da vontade, maior será a marca que deixarão em nós os atos. Em um bosque ou terreno de plantio as pisadas de uma criança pouco rasto deixam, mas os passos de um adulto ficarão mais visíveis.

Aqui, como na ascética, podemos afirmar que vale mais um ato intenso do que mil indolentes. Uma só ação pecaminosa cometida com tôda deliberação e saboreada com pleno deleite pode deixar tal inclinação ao vício que torne muito difícil a virtude contrária. Uma decisão enérgica e prontamente executada faz-nos sentir nossa fôrça de vontade, dá-nos maior confiança em nós mesmos e maior inclinação para decidirmos. Do mesmo modo, um estudo com atenção abre o caminho para novas concentrações agradáveis e proveitosas. Um ato intenso e sentido de amor ao próximo por amor de Deus deixa profunda alegria ao notarmos a satisfação de nosso irmão e o agrado divino e, além disso, facilita o caminho para a virtude da caridade (hábito). Uma oração recolhida na qual se sente Deus pode proporcionar-nos tal prazer sobrenatural e desejo de repeti-la que nos leve ràpidamente ao hábito da oração. Foi o que aconteceu a meus Cruzados da Eucaristia na China, como contei no Capítulo I dêste livro.

Quatro conselhos
para se apressar a formação do hábito

Para a rápida formação de hábitos morais William James recomenda:

1.º) Empenhar-se a fundo
2.º) Não admitir exceções
3.º) Começar imediatamente a agir
4.º) Manter-se sempre em boa forma de treino.

1.º) *Empenha-te a fundo,* ou, o que vem a ser a mesma coisa, é necessário querer sinceramente. Assim respondia um santo a um principiante que lhe perguntava: "Qual o melhor meio para chegar à santidade?" — "Querer deveras". Isto significa:

a) Que reúnas tôdas as associações e circunstâncias que te ajudarem a reforçar os motivos. Considera a paz, a honra, a felicidade que alcançarás nesta e na vida futura; o bem do próximo, a glória de Deus etc.

b) Que estimules pensamentos, sentimentos e atitudes favoráveis e alentadoras.

c) Que procures tudo que pode ajudar e facilitar tua resolução: um bom amigo, diretor espiritual etc.

d) Que tornes impossível ou difícil agir e proceder de modo contrário à tua resolução, e isto através de compromissos públicos e privados.

É por êste motivo que os votos religiosos têm tanta fôrça psicológica. O Capitão Loyola empenhou-se de corpo e alma na conquista da santidade, com decisão enérgica, própria de seu espírito nobre e cavalheiresco. Rompeu totalmente com o passado mundano, apesar da oposição de sua família. Reuniu idéias para robustecer sua

decisão, reforçou a motivação de seu nôvo ideal através de leituras e muitas horas de meditação. Combateu o pessimismo e o desânimo e desenvolveu uma grande confiança em Deus.

Semelhante diligência te proporcionará:

a) Maior sentido da transcendência de teus atos e, em decorrência, maior entusiasmo e alegria.

b) Maior probabilidade de venceres a tentação contrária ou de a afastares.

c) A estabilização do hábito e a cessação do perigo de derrota inicial. Vencer logo no comêço da luta é a melhor garantia da vitória final.

2.º) *Não admitas exceção de espécie alguma.* Não percas a batalha antes de haver-se firmado o hábito bom: êste e o mau hábito estão sôbre os pratos da balança; quando um sobe o outro desce; são fôrças antagônicas. Se consentires que o mal vença, ainda que por uma só vez, (por exemplo, o alcoólatra que resolve tomar um trago apenas, por exceção), terás destruído o resultado de muitas vitórias. Procura o êxito desde o comêço, pois isto aumentará teu otimismo e valor. O fracasso, pelo contrário, torna difíceis novas tentativas.

3.º) *Começa imediatamente a agir.* Aproveita qualquer oportunidade para levar à prática tua resolução. A nova disposição que desejas fixar em ti não durará muito se tua vontade fôr vacilante ou apenas teórica: deve-se impregná-la da fôrça e do calor da emoção. A inclinação racional da vontade é como a alavanca: o ponto de apoio será a decisão aquecida pela emoção. Esta coordena e põe em atividade pensamentos, nervos, músculos e hormônios na direção desejada e fornecerá maior fôrça motriz a teus atos. Com tal alavanca (vontade ra-

clonal) e tal ponto de apoio (ardor emocional) podes mudar tua vida e o mundo.

4.º) *Conserva-te sempre em boa forma.* Mantém sempre vivo o poder do esfôrço. O costume de querer eficazmente lançará suas raízes em tua vida, na proporção da transcendência, repetição, motivação, calor e energia de teus atos. Tens que mantê-la sempre viva, praticando diàriamente algum exercício de querer deveras ou de vencer-te a ti mesmo, ainda que seja sòmente como treinamento.

O exame particular de S. Inácio, para desarraigar um vício ou mau hábito ou para implantar bons hábitos ou virtudes, se vale dêstes meios e outras achegas psico-espirituais. Daí sua extraordinária eficácia, confirmada por quatro séculos de experiência.

Capítulo XIV

FADIGA

Até aqui vimos enfocando preferencialmente a eficiência em nosso trabalho mental, apontando de passagem algumas causas ou ocasiões de cansaço, com os respectivos remédios imediatos, mas sem entrar de cheio em um tema confuso e controvertido. Será interessante, antes de terminar nosso manual, pôr em ordem êstes dados dispersos, procurar completá-lo no que fôr possível e dar-lhes alguma ordem e unidade.

Antes de mais nada, distingamos a fadiga física ou corporal da mental e psíquica. Na primeira, fadiga física objetiva, existe uma modificação bioquímica e fisiológica no organismo, com decréscimo da capacidade de trabalho. O cansaço físico nos músculos é bastante conhecido e tem fácil explicação. Em dado momento as pernas, cansadas de tanto caminhar, os braços cansados de levantar pêso, mal se podem mover. Esta diminuição da capacidade de trabalho não só nos músculos voluntários, mas também nos pulmões e no coração, é produzida pela excessiva rapidez ou intensidade das contrações sem suficiente descanso, ou seja, pela falta de ritmo entre trabalho e descanso. Os músculos consumiram o alimento e oxigênio que

tinham e o sangue não teve tempo suficiente para alimentá-los de nôvo e para carrear os detritos da combustão. Como conseqüência, a produção de calor e eletricidade diminui nos músculos, bem como sua elasticidade e o ácido láctico se acumula, produzindo o mal-estar.

A causa desta fadiga corporal não é o trabalho em si, nem a tensão, mas antes o excesso de intensidade no esfôrço unido ao relaxamento insuficiente, ou melhor, a desproporção entre o trabalho e o descanso.

Não só os músculos voluntários, mas também os pulmões e o coração sofrerão êste decréscimo de capacidade de trabalho, ou esta fadiga, se não tiverem suficiente descanso entre uma concentração e outra, isto é, se seu ritmo tiver sido perturbado. Quando o coração conserva seu ritmo de bombear o sangue e de descansar o tempo suficiente, poderá continuar assim pela vida afora sem se cansar.

Uma excessiva freqüência ou intensidade na perturbação dêste ritmo pode causar alguma enfermidade do coração.

O ciclista ou o corredor profissional que encontrasse seu próprio ritmo de contrair e afrouxar as pernas e pés no tempo apropriado, teòricamente podia correr dias e semanas sem que se lhe diminuísse a capacidade de trabalho das pernas. Claro que outras causas, como a falta de alimento ou de descanso, a tensão nos músculos da coluna e o aborrecimento e o mêdo acabarão por produzir cansaço.

O mesmo sucede aos operários das fábricas quando repetem continuadamente os mesmos movimentos.

Isto mostra que a fadiga muscular não é acumulável. Não se contraem dívidas de fadiga. O desgaste de

uma contração é compensado pelo relaxamento que lhe segue. O cansaço de um dia desaparece com o descanso de uma noite.

Fadiga mental

A fadiga mental devida ao trabalho intelectual coincide pràticamente com a sensação de fadiga ou cansaço psíquico. Há também aqui um desgaste físico, mas infinitesimal. Por isto é tão difícil distinguir a fadiga mental física objetiva da que é meramente subjetiva ou psíquica, tal qual se apresenta introspectivamente. Por esta razão e para passarmos logo ao aspecto prático, trataremos de ambas como se fôssem uma coisa só.

Todo cansaço implica um estado desagradável, cinestésico ou táctil, com sensações penosas em diversas partes do corpo, com entorpecimento da atividade, e com sentimentos depressivos de aborrecimento, tristeza ou impotência.

Depois de um estudo exagerado, surge em nossa consciência alguma coisa molesta e desagradável acompanhada de maior dificuldade de continuar estudando: encurtam-se a respração e a pausa post-respiratória, aumentando de duas ou cinco respirações a mais do ordinário por minuto. Há maior fluxo sanguíneo na cabeça, com pulsações mais acentuadas nela. Aumenta também a temperatura central do corpo, enquanto que as extremidades — mãos e pés — tendem a esfriar-se. Em algumas experiências de leitura difícil a temperatura subiu meio grau centígrado e foi necessária uma hora para que voltasse à normalidade. Em dois ou cinco minutos de operações aritméticas puramente mentais as pulsações aumentaram de cinco a vinte a mais por minuto (muito pouco, contudo, se se compara com o trabalho muscular.

Ao surgir a fadiga sentimos calor, pêso ou pressão na fronte ou na cabeça, como que um anel incômodo que nos aperta e às vêzes causa até dor. Notamos que diminuem a fôrça e o vigor; que o rendimento perde em quantidade e qualidade; que nossa atenção se enfraquece e aumentam as distrações. Ao mesmo tempo a percepção se torna mais lenta e imprecisa, as associações menos coerentes, a fantasia se empobrece, a memória falha. Quanto mais consciência tivermos dêstes sintomas deprimentes ou de algumas de suas manifestações, maior será a sensação de fadiga e a incapacidade subjetiva para trabalhar.

Fadiga central e periférica

Experiências realizadas com o "ergógrafo" parecem indicar que existe não só uma fadiga periférica, que é a que sentimos nos músculos da periferia do corpo (pés, mãos, peito, ombros, cabeça etc.), mas também a central, isto é, dos centros cerebrais. Após repetidas contrações voluntárias no ergógrafo, o dedo se sente quase esgotado. Se êle receber estímulos elétricos excitantes (através de corrente no nervo correspondente) quando mal se pode mover, produzir-se-ão artificialmente novas contrações. (1)

Suprimidas as excitações artificiais observa-se que novas contratações voluntárias enérgicas são possíveis. Isto porque descansou não o nervo e músculo periféricos do dedo, que continuaram ininterruptamente o mesmo tra-

---

(1) Ergógrafo — aparelho para se medir o trabalho; por exemplo, para se medir o trabalho do dedo médio imobilizam-se os outros dedos e o braço. Enfia-se o dedo médio em um anel suspenso num arame que sustenta um pêso de 2 a 4 quilos. O dedo tem que empurrar para baixo o arame cada 2 ou 3 segundos, enquanto que um estilete registra automàticamente os movimentos.

balho, mas o sistema nervoso central. Logo êste se cansa antes do aparelho periférico neuromuscular. Portanto, permitindo-se ao sistema central descansos espaçados e proporcionados, podemos obter maior rendimento em qualquer trabalho, evitando ou adiando a fadiga. Daí os descansos no meio da manhã e da tarde que se vão introduzindo em algumas fábricas. Durante 10 ou 15 minutos os operários mudam de postura, tomam café, afrouxam seus músculos e sua atenção, conversando com os amigos. Tal prática está produzindo os melhores resultados.

Podemos distinguir três graus no cansaço mental:

Em primeiro lugar surge a sensação de fadiga, como sinal de alarme de que algo não está funcionando bem: é um estado desagradável, com pressão e sensações penosas na cabeça.

Em segundo lugar sobrevém certo nervosismo e tensão que nos faz subestimar o cansaço, enquanto trabalhamos e ao terminarmos experimentamos certa sensação mais ou menos prolongada de esgotamento.

Finalmente, prosseguindo no trabalho desordenado, aparece a neurastenia ou um esgotamento nervoso mais duradouro.

Causas da fadiga mental

O trabalho mental bem executado deve ser excluído como causa de fadiga. Muitos Doutôres, como Paul Dubois, Brill etc., não se atrevem a atribuir-lhe nem um só caso de esgotamento entre os muitos tratados por êles. Pelo contrário, o mau funcionamento do organismo ou do psiquismo durante o trabalho explicaria os efeitos do cansaço.

As experiências do Dr. Woodworth em si mesmo ou com estudantes do curso primário e universitário permitem a mesma conclusão. Woodworth, depois de multiplicar durante sete horas números de quatro algarismos não apresentou nenhuma diminuição do rendimento na oitava hora.

O organismo desgastado ou debilitado pela insônia, dor de cabeça ou qualquer enfermidade, é que oferece terreno propício à fadiga mental. Embora também conheçamos grandes artistas ou gênios da ciência e da indústria, que têm corpos enfermiços.

A causa real, porém, é quase sempre psíquica; às vêzes muito profunda, radicada em alguns dos mecanismos do inconsciente dinâmico. Neste caso seria tarefa para o especialista descobri-la e corrigi-la. Outras vêzes a causa é mais superficial devida a uma falha na atenção ou consciência, na afetividade ou na vontade. Vamos desenvolver êste assunto.

1. FALHA NA ATENÇÃO OU CONSCIÊNCIA. No trabalho mental, através da atenção voluntária, temos que evocar e selecionar os pensamentos e imagens em que queremos pensar e que vão ocupar o centro de nossa consciência, conforme o fim que nos propusemos, e temos que excluir os indesejáveis que não vêm ao nosso propósito. Êstes se apresentam às vêzes espontâneamente, trazidos pelos sentidos, pelas emoções ou pelo hábito, ou ainda nos são impostos pelos excessivos temores ou desejos. Se aquela evocação e seleção e esta repulsa se realizam com violência, podem levar à tensão e fadiga.

Outras vêzes juntamente com a atenção voluntária à tarefa proposta, fica na consciência algo que suprime a clareza, a paz, a unidade e alegria em nosso pensamento e raciocínio. Então uma das três seguintes hipóteses se verifica: ficamos com a atenção prêsa:

a) Ou a certa presença na consciência de outra coisa, por exemplo, do *tempo*: "Quando terminará esta tarefa desagradável?" "Quando começará aquela de que eu gosto?" "Quando surgirá o cansaço?"

b) Ou à *consciência do esfôrço* ou do funcionamento não tão espontâneo ou natural do corpo ou da mente, com uma sensação de incomodidade.

c) Ou à consciência de problemas (pessoais, sociais, religiosos etc.) ou de incapacidade real ou imaginária.

Em todos êstes casos a concentração, que deixa de ser perfeita, e um excesso de S.T.H. (hormônio somatótropo da hipófise) vão produzir fadiga. Os olhos ficarão tensos, sem fixação central ou enfoque perfeito e com pouco piscamento.

Quando eu estava sofrendo de *surmenage* o sentimento de fadiga costumava aparecer após 15-20 minutos de leitura. Lembro-me que costumava ser precedido por um pensamento ou sentimento sutil de dificuldade e de esfôrço e acompanhado de uma consciência vaga ou temor de que me iria cansar e de uma tendência a apressar-me para terminar logo. Quando, porém, auxiliado pelo famoso psicólogo Padre Laburu me convenci de que cinco minutos mais de trabalho não me poderiam fazer nenhum mal, consegui vencer êste temor e eliminar aquela consciência de esfôrço e com ela a tensão dos olhos; pude assim ir aumentando o tempo de concentração sem fadiga.

2. FALHA NA AFETIVIDADE OU SENTIMENTOS. a) Devido à *falta de sentimentos positivos*: é o que acontece quando não há suficiente alegria, segurança, paz e amor no trabalho; também quando trabalhamos sem interêsse e entusiasmo, por ignorarmos a utilidade ou conveniência

do empreendimento ou por esquecimento ou falta de estima de nosso ideal.

b) Devido ao *excesso de emoções depressivas,* tais como frustrações, desânimo, tristeza, indecisão; ou no caso de aborrecimento devido à monotonia e longa duração do trabalho, sem um atrativo verdadeiro. Então a concentração também será difícil e haverá excesso de S.T.H. É comum haver maior número de pessoas cansadas em conseqüência de ociosidade e tédio do que pelo próprio trabalho.

É típico e muito freqüente o caso daquele gerente aposentado. Quando completou 60 anos seus familiares o convenceram a se aposentar para descansar e gozar de uma boa pensão. Concordou, mas dias depois começou a sentir cansaço, dor de cabeça, insônia etc. Mal podia ler ou caminhar mais de 10 minutos sem sentir-se exausto. Após dois anos de tratamento inútil e dispendioso, um nôvo médico conseguiu entusiasmá-lo por uma obra social muito importante. Lançou-se logo ao trabalho durante 8 ou 10 horas diárias e continuou por vários anos seguidos, sem sentir o menor cansaço.

c) Por outro lado, as *emoções excessivas,* como ira e contrariedades em casa ou no trabalho, o exagerado mêdo do fracasso, dos acidentes ou do chefe, a angústia de não dar conta da tarefa, de não poder terminá-la em tempo, de não realizá-la com perfeição etc., podem produzir demasiada tensão mental e muscular, com excesso de ACTH (hormônio adrenocorticótropo) e maior dificuldade para uma concentração pacífica. O mêdo *moderado,* por exemplo, dos exames, longe de fazer mal, pode ser um bom estimulante.

3. Finalmente uma *vontade perfeccionista* com uma necessidade impulsiva de produzir mais, em menos tempo

e com uma perfeição acima de nossas possibilidades, causará tensão e falta de naturalidade e satisfação: isto nos levará finalmente ao cansaço.

Qualquer destas causas obrigará os centros cerebrais a um esfôrço ou violência que êles espontâneamente não realizariam ou exige dêles uma excitação e rapidez anormais no seu trabalho, ou, finalmente, os priva do descanso suficiente e da recuperação das energias.

Do estudo destas causas e dos efeitos que produzem em nossos aparelhos visual, muscular, respiratório, circulatório etc., e dos outros sintomas mencionados acima, deduziremos muitos dos meios de evitar ou aliviar a fadiga e para reeducar os que sofrem dela. Agora compreenderemos melhor o porque dos meios de descansar que insinuamos ràpidamente nos capítulos anteriores.

Remédios:

a) Para evitar a fadiga
b) Para descansar

Remédios preventivos

1) Quando estivermos sofrendo de enfermidade orgânica, esgotamento físico geral, ou em período de convalescença, não exijamos de nossos centros cerebrais a mesma atividade e eficácia que em tempo de boa saúde: também êles se enfraqueceram.

2) Quando estamos ocupados com algum trabalho sério, *evitemos a pressa,* a tensão, o mêdo, a angústia. No combate às distrações devemos ser positivos, preocupando-nos não de evitá-las, mas de aumentar o interêsse. Êste crescerá se compreendermos a utilidade ou necessidade do que estamos fazendo para nós mesmos, para os outros e para a glória de Deus. O trabalho foi divinizado por Cristo.

3) Demos um pouco de *variedade* à nossa ocupação, para evitarmos o tédio. As experiências das fábricas têxteis são muito instrutivas. Nas fábricas de sêda os operários se mostram com freqüência cansados: isso é devido ao fato que a fibra da sêda raramente arrebenta; assim o trabalho dos operários é de monotonia arrasadora. O algodão, pelo contrário, rebenta com mais freqüência e os operários ficam suficientemente entretidos e nenhum se queixa de cansaço. Mas quando se trata de lã, que a cada passo está rebentando, os operários ficam enraivecidos e freqüentemente se sentem exaustos. Em nosso trabalho mental alternemos a leitura com a escrita, as ciências com a literatura, etc.

4) *Trabalhemos com gôsto e alegria.* Para isto: a) Devemos escolher uma profissão que combine com as nossas aptidões e inclinações. Daí a necessidade da orientação profissional.

b) Devemos cercar o trabalho com todos os atrativos externos que pudermos: boa luz, côres agradáveis, música suave, ambiente e móveis limpos. Observei êstes atrativos introduzidos recentemente no escritório central de uma grande firma importadora de Monterrey, México. Até a divisão dos vários departamentos era constituída de plantas e flôres variegadas. Seu gerente, o Sr. Elizondo, garantiu-me que a eficiência dos empregados havia melhorado consideràvelmente.

Muitos estudantes estudam melhor com um fundo musical suave. Os que sofrem um pouco de claustrofobia estudam com mais tranqüilidade diante de um panorama ou espaço amplo onde possam espraiar a vista. Os nervosos conseguem melhores resultados passeando de vez em quando ao ar livre.

c) Sobretudo circundemos nossas ocupações com *atrativos internos*: demos-lhes o calor e o brilho de um

ideal humano ou divino. O desgôsto das donas de casa por seus afazeres domésticos têm produzido muitos cansaços, dores de cabeça e até mesmo cegueira em espôsas insatisfeitas.

Em um teste de trabalho mental um jovem somou 20.000 números em 100 minutos, sem qualquer fadiga; doutra feita, ao realizar o mesmo trabalho, mas sem o interêsse da novidade, somou apenas a metade no mesmo espaço de tempo e ficou exausto. A presença no local de trabalho da pessoa odiada e antipatizada, ou a rudeza, descortesia e arrogância do chefe se refletem com freqüência no aumento do cansaço dos empregados. Pelo contrário, a mãe que trabalha com amor pelos filhos, não experimenta esta exaustão.

d) Impregnemos também nossos empreendimentos de *incentivos divinos*. O crente que reconhece em sua ocupação a vontade de Deus ou, o que vem a dar no mesmo, a realização do ideal divino, estará resguardado contra o cansaço, pois sentirá plena satisfação e alegria. O grande escritor e doutor da Igreja São Pedro Canísio, ocupando-se de trabalhos domésticos como varrer, esfregar pisos ou cozinhar, sentia-se tão satisfeito ao pensar que cumpria a vontade de Deus que teria ficado nestes trabalhos por tôda a vida sem a menor sensação de tristeza ou fadiga.

e) Não levemos para o estudo ou o trabalho os problemas da família, os nossos temores ou preocupações pessoais. Procuremos resolvê-los quanto antes. Se não tiverem solução, deixarão de ser problemas; serão situações dolorosas, que deixarão de aborrecer-nos quando as aceitarmos como sofrimentos permitidos por nosso pai celestial para trazer-nos maiores bens. Deixemos também de fora a timidez, o desânimo, o sentimento de inferioridade ou qualquer outra emoção negativa. Se entrarem no tra-

balho conosco, levaram consigo um excesso de S.T.H., de tensão muscular e de sobrecarga de trabalho dos centros cerebrais.

5) Entreguemo-nos com alegria e de maneira total ao trabalho, despreocupando-nos de qualquer idéia de tempo, êxito, esfôrço ou funcionamento do corpo e da mente. Quanto menos pensarmos em nossas faculdades, melhor funcionarão. Esta é a lei de todo hábito adquirido. Arranquemos pela raiz qualquer ansiedade sôbre possíveis fracassos, insegurança, tempo insuficiente...

6) *Simplifiquemos* nossa ocupação. Tornemo-la a mais fácil possível para evitarmos o desânimo e aumentar nosso interêsse. Períodos mais breves de atenção ajudarão a consegui-lo. O devido descanso diário e semanal aumenta o rendimento: assim o confessou Henry Ford quando admitiu que seria adiantado de seis meses seu modêlo "A" sòmente com a proibição de que seus engenheiros trabalhassem aos domingos: perdiam um tempo enorme na semana seguinte para corrigir os erros cometidos no dia do repouso.

7) Mencionamos acima, como causa principal da sobrecarga de atividade e tensão a atitude impetuosa e perfeccionista que um ideal superior a nossas possibilidades nos impõe. Devemos, sim, ter um bom ideal, mas temos que ser realistas e adaptar-nos aos recursos de que dispomos. É preciso refrear a exigência *exagerada* de produzir mais, melhor e em menor tempo e aceitar de boa vontade qualquer real limitação de nossas qualidades, no tempo disponível e na ajuda dos outros.

Remédios orgânicos

Atendendo às *manifestações orgânicas* que costumam acompanhar a fadiga, será bom evitar a tensão do rosto,

conservando-o desanuviado, evitando o apêrto dos maxilares um contra o outro; manter os olhos mansos, passivos (recebendo, não buscando ansiosamente), a piscar com freqüência, como que a sorrir. Fixemo-los no enfoque de alguma letra ou palavra de cada parágrafo, quando notarmos nervosismo em nossa leitura. Em qualquer pausa natural procuremos respirar melhor, isto é, lenta, profunda e rìtmicamente. Ativemos também a circulação no pescoço, especialmente com movimentos giratórios da cabeça.

Êste cuidado de evitar as causas do cansaço e de usar os meios para afastá-lo não deve ser tal que interfira em nossa concentração: isto seria transformar o remédio em veneno... Tenhamos êste cuidado antes de começar o trabalho ou nas interrupções naturais. Durante o trabalho, entreguemo-nos de corpo e alma ao que fazemos, esquecendo-nos, como dizíamos, de nós mesmos e do funcionamento do corpo e da mente.

Contra as sensações vagas e inconscientes fora do trabalho, fomentemos durante o dia as *sensações e atos conscientes*. Seja-nos permitido reproduzir aqui o que recomendamos no livro "Contrôle Cerebral e Emocional".

Receber sensações conscientes compreende não sòmente a simples excitação dos sentidos pela côr, ruído, espessura etc., e a conseqüente transmissão de correntes nervosas até os centros cerebrais, mas também a vivificação das sensações, a consciência das mesmas e seu arquivamento na memória.

Tais sensações de fora para dentro, quando não prejudicadas pela distração nem alteradas por pensamentos subjetivos, são tonificantes do cérebro e do sistema nervoso; produzem paz, alegria, tranqüilidade e repouso. Deixemos a natureza agir: é o mundo objetivo, criado por Deus, que entra em nós com tôdas as suas belezas.

Se souberes recebê-los em teu interior, alegrar-te-ão e pacificarão o azul do céu, a paz da noite estrelada, a formosura e variedade das flôres, o frescor da aura matinal, o sussuro das fontes, o sibilo do vento, o verdor dos campos, o trinar dos pássaros, os cantos das crianças inocentes.

Muitas pessoas, máxime as nervosas, preocupadas, e quase todos os psicopatas ou doentes mentais, raras vêzes têm sensações nítidas. Vivem em seu mundo subjetivo, triste e irreal.. Saem pouco para o mundo exterior, belo e alegre, criado por Deus, e, quando saem, modificam suas sensações com pensamentos subjetivos esquisitos, exagerados.

Reeducação
da consciência receptora

Para se reeducarem procurem aplicar a vista durante cinco, dez ou vinte segundos a uma paisagem, a um objeto, a um detalhe, com *atenção tranqüila* e quase passiva, sem pressa, sem fixar o pensamento em outra coisa, apenas procurando deixar que o objeto entre dentro dêles, tal como é, sem esfôrço, sem modificações subjetivas: *olhar como olha uma criança de poucos anos*.

Aplicar os ouvidos a um barulho próximo ou distante, também por alguns segundos. Deixar-se penetrar pelo ruído, com naturalidade, sem raciocinar sôbre o fato e sua causa: ser um *mero receptor do ruído* e percebê-lo com prazer e descanso. Para consegui-lo melhor, ajudaria fechar suavemente os olhos.

Aplicar o *tacto,* apalpando os objetos, sentindo o frio ou calor, a dureza, espessura etc.

Sentir os próprios passos, a cadeira em que se está sentado, a porta que a própria pessoa abre.

Sentir a própria respiração, o ar que entra, o peito que se enche etc. A sensação que se percebe primeiro será a mais consciente.

Cuidar ao mesmo tempo que os músculos da fronte e dos olhos estejam serenos e relaxados, pois quando há tensão neuromuscular, fàcilmente haverá também tensão psíquica e, com ela, falsa paz na sensação; e vice-versa, quando os músculos se relaxam também o espírito tende a aliviar-se.

Exercitar-se nestas sensações várias vêzes pela manhã e à tarde, por exemplo, em cinco ocasiões distintas, gastando neste exercício, uns três minutos de cada vez, recebendo cinco ou mais sensações em cada sentido. Realize quanto possível o "age quod agis", ou seja, tome consciência do que está fazendo.

Tudo isto, porém, tem que ser feito com alegria e satisfação, como um esporte, ou um treinamento útil, sem ansiedade, preocupação ou tristeza, que longe de recordar-nos nossa fadiga, nos ajude a esquecer-nos dela e de nós mesmos.

Em poucos dias notar-se-á maior paz e alegria. O mundo parecerá mais belo, uma vez que nos causará impressões tal qual é em si, sem as modificações deformantes de nosso inconsciente descontrolado.

Eis o que me confiava uma pessoa muito deprimida: "Após dois dias de sensações conscientes, sinto-me outra; o mundo parece-me alegre e formoso"; é que antes o olhava sob o prisma de seus pensamentos tristes, ou talvez o olhasse, mas não o visse.

Apenas com êste exercício se têm curado muitas pessoas nervosas e muitas pessoas sadias alcançaram maior

paz e autodomínio. Chegam a quase mil as visitas e cartas de agradecimento por êste capítulo que temos recebido, sobretudo nos Estados Unidos.

O resumo prático que damos no capítulo seguinte nos recordará êstes e outros meios de evitarmos o cansaço e conseguir a tranqüilidade repousante.

Capítulo XV

CONSELHOS PRÁTICOS PARA O TRABALHO MENTAL

Para maior comodidade dos que leram estas páginas e quiserem lembrar-se, em breves linhas, do que nelas se encontra de mais prático, daremos aqui um resumo em forma de conselhos práticos para o trabalho mental.

Concentração

Atendamos *plenamente* ao que fazemos, ouvimos, lemos ou rezamos. Isto nos dará mais saúde, alegria e rendimento.

Comecemos com coragem, mas, sem violência; a concentração virá como vem o sono, sem forçá-la.

Resistamos à curiosidade de saber o que se passa ao redor de nós. Desinteressemo-nos de qualquer outro assunto enquanto estamos estudando ou meditando. Mais ainda, convençamo-nos da necessidade própria ou alheia de nosso trabalho, até sentirmos despertar em nós interêsse ou entusiasmo.

A música ou ruído moderado ajuda a algumas pessoas, a outras não.

Aproveitemos, sem interrompê-lo, durante uma hora ou mais, o período de "aquecimento" ou aprofundamento em que a mente mergulhou no tema.

Aos 30-60 ou mais minutos, antes da pré-fadiga, isto é, antes que sintamos realmente cansaço, interrompamos a concentração por uns cinco minutos ou mais.

Durante a interrupção mudemos completamente de idéias e postura, praticando o que sugeriremos mais adiante, no parágrafo "Descansar".

A melhor preparação para uma nova concentração será a ginástica, em especial a do pescoço, os movimentos ou exercícios que ativem a respiração e nos obriguem a respirar melhor, com os olhos suavemente fechados e alegres.

Condições favoráveis

1) Boa saúde: dentes, ouvidos, vista, nariz etc., sem defeitos.
2) Boa luz, que entre pela esquerda, sem brilho nem reflexos molestos.
3) Estudo no mesmo lugar e em horas fixas.
4) Ter uma finalidade no estudo: entender pela primeira vez, recordar, ou para entender algo que ignorava, para recordar, ou para (determinado motivo).
5) Antes de estudar a nova lição, recordar ou resumir a anterior.
6) Vista geral sôbre o que se vai estudar e sua conexão com o precedente.

7) Elaborar os próprios exemplos que esclareçam as regras e leis.

8) Interromper em pausa natural, deixando uma marca no livro.

Distração

Não aceitemos distrações voluntárias.

Lutemos contra as involuntárias, não diretamente, por exemplo dizendo "não quero distrair-me", mas indiretamente, querendo voltar imediatamente ao tema.

Suprimamos as causas: fraqueza orgânica, dissipação, falta de interêsse.

Façamos a nós mesmos perguntas sôbre a matéria e, lendo ou ouvindo, procuremos as respostas.

Leiamos resumindo mentalmente ou, ainda melhor, de lápis em punho.

Evitemos as ocasiões: barulho, gente, janela aberta sôbre a rua, fotos, jornais, outros objetos sôbre a mesa de estudo.

Se alguma coisa nos preocupa, procurar quanto antes a solução, ou sossegar o espírito com a resolução de tratar do assunto *depois*.

Se a coisa não tem solução, aceitemos logo o aborrecimento que ela nos traz e descubramos sua utilidade para a presente vida ou para a futura.

Renovemos o interêsse, relembrando a utilidade, necessidade etc.

Façamos o ato volitivo de querer prestar atenção por determinado tempo. Se sentirmos ìntimamente que é possível e se o quisermos sinceramente, realizá-lo-emos com facilidade.

Retentiva

Querer recordar e ter confiança na própria memória.

Com quanto maior concentração se estudar, tanto melhor se gravará e mais ainda quando se associam ou relacionam os novos conhecimentos com os antigos.

Depois de cada parágrafo importante refletir e procurar repeti-lo ou resumi-lo.

Terminado o trabalho, relacionar entre si os resumos ou parágrafos. Ver sua interdependência e sua unidade. Fazer um esquema geral.

Utilizar vários sentidos, vista, ouvido, locução. Buscar comparações ou exemplos que se apliquem ao assunto. Explicá-lo a outrem ou repeti-lo juntos.

Utilizar sobretudo o sentido ou memória predominante em seu temperamento: vista (memória visual), ouvido (memória auditiva).

Quando se tratar de línguas ou de aprender de cor, aproveitar o tempo antes e depois do sono. Ler em voz alta, normalmente e sem muitas interrupções.

Após 3-4 leituras começar a recitar.

Voltar novamente ao mesmo ponto dentro de uma hora, de um dia, ou de um mês.

Manter o interêsse renovando a motivação: utilidade, necessidade, ideal.

Circunstâncias desfavoráveis

1) Irregularidade nos períodos dedicados ao estudo e ao descanso.
2) Abuso: esporte, álcool, sexo.

3) Atividades interpoladas: quanto mais semelhantes forem àquelas que estamos querendo aprender de memória, mas atrapalham. Portanto nos intervalos, convém que estudemos coisas muito diferentes.

4) Desarranjos de saúde, sono, cansaço corporal.

5) Emoções intensas: amor, temor, ira, a não ser que sejam canalizados para o estudo.

6) Perda de entusiasmo, do interêsse, do gôsto, quer por havê-los aplicado a atividades completamente diferentes, quer por achar difícil, inútil ou fastidioso o trabalho.

Nervosismo, tensão, pressa

Suprimimos a causa: temor, preocupação, paixão desenfreada, ideal superior às próprias fôrças.

Dar tempo ao tempo e não pretender em tempo de exames fazer a tarefa de um curso.

Não trabalhar com idéias parasitas, nem querer atender a várias coisas ao mesmo tempo.

Contra o açodamento, se de fato estou cumprindo meu dever, pensar que estou ganhando um milhão ao realizar o ideal infinito. Se o que estou fazendo é tôlo ou indevido, deixá-lo logo.

Determinar o tempo que vou dedicar ao estudo, mas não prefixar tarefa, a não ser que seja proporcionada ou inferior a êste tempo.

Se ainda persistir o açodamento, afrouxar os músculos, a começar pelos dos olhos, que estejam sorridentes. Ler enfocando uma letra ou palavra de alguma linha ou pa-

rágrafo. Ter a visão passiva, piscando com freqüência e deixando que as palavrás venham por si, sem andar a buscá-las.

Interromper o trabalho com alguns minutos de ginástica e boa respiração.

Estudar passeando. Mudar de postura cada 15 ou 30 minutos.

Se ainda persistir empreguemos 15 minutos para o exercício de obscurecer os olhos com as palmas das mãos. Não estudar logo depois das refeições principais ou das emoções intensas, enquanto não se tiverem acalmado os nervos com uns 20 minutos de aplicação do pensamento a outras coisas.

Tampouco após um exercício físico exaustivo, até que os músculos se relaxem e as células se recuperem.

Evitar o excesso do álcool, café, fumo.

Fazer estudos breves e freqüentes ou em companhia de outros.

Alimentar-se bem, com regime dietético equilibrado. Tomar vitaminas B.

Evitar o excesso do sono, bem como sua falta.

Descansar

Evitar a fadiga, interrompendo a tempo. Ninguém, nem os mais robustos, deveriam passar mais de duas horas de concentração, sem um intervalo de 10, 15 ou mais minutos.

A norma para a maioria seria interromper de hora em hora e para os mais fracos, de meia em meia hora.

Durante o intervalo:

a) Mudar por completo de idéias, ou deixar a mente em repouso [1] ou vagar espontâneamente por coisas agradáveis, ou ter sensações conscientes, ou mudar de ocupação.

b) Mudar de postura. Exercitem-se os músculos inativos e se afrouxem os tensos: ginástica, esportes, trabalho manual.

c) Ative-se a circulação e a respiração: ginástica, massagens, etc.

d) Deixe-se que os olhos descansem, olhando ao longe, ou fechando-os suavemente e soltando o globo ocular como se êle entrasse para dentro das órbitas, ou obscurecendo-os aplicando sôbre êles as palmas das mãos.

Quem sentisse impressão de fadiga, como calor ou pêso na fronte e nas órbitas:

a) Aumentá-la-á se nela pensar ou com ela se preocupar; suprimi-la-á se se distrair.

b) Corrija o defeito de sua atenção: açodamento, preocupação, desgostos, mêdo do cansaço; encurte a duração do estudo.

c) Procure melhor enfoque central quando lê.

Podemos descansar da leitura escrevendo; das ciências, com a literatura e vice-versa. Quanto mais diferente fôr a matéria, melhor.

Podemos descansar da concentração ativa por meio de sensações espontâneas conscientes ou dos afetos suaves da amizade, carinho familiar, oração afetiva, etc.

Ter um *hobby,* uma afeição, uma mania aos quais possamos recorrer nos momentos de fadiga; algo que atraia totalmente nossa atenção.

---

(1) Não que se fique sem idéias (o que parece pouco provável), mas através da relaxação muscular, elas apenas se percebam.

Descanso completo em 5 minutos: passo de ginástica, com o peito suavemente levantado, ombros para trás, omoplatas com tendência para unirem-se; inspirar ativamente durante 3-5 passos; expirar lentamente durante 5-10; descansar os pulmões durante 2-4-6 passos. A circulação se ativou; o sangue recebeu mais oxigênio, distribuiu-o melhor e nos livrou das toxinas; os músculos inativos se exercitam, a mente se distraiu do estudo e se refêz. (1)

CONSELHOS PRÁTICOS PARA ORAR

Não comeces tua oração, ainda que seja vocal, sem afastar-te da terra, fechando os olhos, e sem penetrar, pela fé, no céu, ou em teu interior, onde Deus te espera.

Tampouco entres na Igreja sem renovar o ato de fé na presença de Cristo, teu grande benfeitor, palpitando de amor por ti, com tesouros infinitos de graças que deseja transferir a ti. Assim farás a genuflexão com respeito.

Ao fazeres o sinal da cruz, oferece o que vais fazer à Santíssima Trindade que te contempla e te ama. Isto te incutirá reverência.

Quando estiveres rezando, não abandones o Infinito por uma ninharia; não interrompas a *audiência* que te rende milhões, para te distraíres voluntàriamente com os centavos da terra.

Pelo contrário, procura abstrair-te mais de tudo que é visível e recolher-te mais em teu íntimo, pois só no mais íntimo da alma Deus se manifesta.

---

(1) Vejam-se os remédios para descansar em nosso livro "Contrôle Cerebral e Emocional", cap. VI: "Saber descansar".

Se tuas distrações são involuntárias, procura suprimir suas causas, aceita tua limitação e insiste na humildade e confiança.

Não penses, nem discorras demasiado, mas, pelo contrário, exprime quanto antes os afetos e sentimentos que te vêm ao coração, ou que desejarias sentir.

Repete tua petição ou uma jaculatória, procurando senti-las e, sobretudo, adora e ama a teu Deus, pois a adoração e o amor constituirão tua felicidade sem fim.

Procura fazer sempre algum propósito prático, que será executado no mesmo dia: corrigir um defeito, praticar uma virtude etc.

Epílogo

EFICIÊNCIA SÔBRE-HUMANA

Grande é o prazer e rendimento de nossa vida intelectiva, governada por uma vontade vigorosa, impulsionada por uma afetividade equilibrada e sustentada por uma vida orgânica sadia.

Mas, além da vida animal e racional, existe em nós outra vida mais sublime: a vida da graça que recebemos no batismo. A fé no-la revela.

Elevação divina

Cristo disse: "Vim para que tenham vida (não a humana, de que já gozavam) e a tenham com maior abundância" (Jo 10,10). "Quem não renascer pela água (batismo) e pelo Espírito (graça) (quer dizer quem não tiver êste nôvo nascimento sobrenatural), não pode entrar no Reino de Deus (Jo 3,5). "Quem não comer a minha carne... não terá vida em si" (Jo 6,53).

Sim; pelo batismo, renascemos para uma vida divina; algo divino nos foi enxertado; introduziram-nos na família do céu; fomos "chamados e transformados em filhos de Deus" com capacidade de atuar e de gozar não sòmente como homens, mas também como Deus.

Se uma formiguinha fôsse elevada à condição e dignidade de ser humano e se lhe déssemos capacidade de pensar, entender, amar e agir como homem, que elevação imensa e... indevida! Como sua eficiência estaria muito acima de sua capacidade natural! Nossa elevação pela graça é infinitamente maior. "Para que tenhamos participação em sua natureza divina" (2 Pdr 1,4).

A conservação, aumento e ativação desta vida divina é a sublime razão de ser de nossa existência neste mundo. A possibilidade de desenvolvimento e os frutos desta atividade sobrenatural são quase ilimitadas.

Eficiência e crescimento ilimitados

O grau inicial de graça é o que nos é infundido no batismo: ela nos faz filhos de Deus e herdeiros do Céu. Se morrêssemos então, brilharíamos para sempre como diamantes engastados na coroa divina, glorificaríamos a Deus e dêle gozaríamos de um modo não só humano, mas divino. Um único ato, movido pela fé e brotando desta vida divina, agrada à Sabedoria Infinita mais que tôdas as invenções e realizações puramente humanas. Uma só criancinha com esta vida sobrenatural atrai mais os olhares divinos que todos os homens, por maiores e mais sábios que sejam, mas que apenas tenham a vida natural.

É que a natureza das ações de quem está em graça são de uma ordem e dignidade sobrenaturais.

A vida e capacidade humana da criança se desenvolvem pondo em atividade suas potências e seus sentidos. A vida divina da graça cresce também através de cada ato sobrenatural, aumentando-se ao mesmo tempo a complacência divina para conosco e nossa capacidade de agradá-lo e de gozar dêle.

Finalmente, o grau de nosso aperfeiçoamento humano depende da intensidade e perfeição de nossos atos; assim também nosso crescimento na vida divina, está em relação com a intensidade e perfeição de nossos atos sobrenaturais. Mais ainda: segundo teólogos de muita autoridade, a vida divina em nós se duplicaria cada vez que pomos em atividade tôda nossa capacidade sobrenatural, quer dizer, cada vez que produzimos um ato com todo fervor (não com violência).

De acôrdo com o que fica dito (se nos permitem medir com matemática humana as sublimidades divinas), um cristão em estado de graça que ora ou age habitualmente com fervor, conseguiria bem depressa milhões de graus de graça ou de santidade e, ao chegar ao céu, glorificaria a Deus como o conjunto de milhões de almas que se salvaram possuindo apenas um grau de graça. Pela mesma razão sua felicidade seria também milhões de vêzes maior que a de cada uma daquelas almas, e isto em cada instante da eternidade.

Assim se compreende a afirmação tantas vêzes repetida pelos místicos de que cada alma santa glorifica a Deus e consegue dêle mais que milhares de almas vulgares.

Assim têm sentido sublime as palavras do Anjo a Maria: "Cheia de Graça", plenitude de graça recebida de Deus e plenitude de crescimento por sua fidelidade e cooperação. Assim se compreende que o "Senhor esteja com Ela" muito satisfeito e que seja "bendita entre as mulheres". Desta maneira se apreciarão mais os sacramentos, pois são meios divinos de se conseguir ou aumentar a graça de modo extraordinário.

Diante de tão sublime possibilidade de eficiência sobrenatural a vida neste mundo adquire um valor extraordinário. Realmente, vale a pena continuar vivendo e po-

de-se viver assim com plenitude e alegria, mesmo em meio a sofrimentos e privações.

Quando Mons. Fulton Sheen propôs a Henry Ford II, o magnata dos automóveis, um negócio de volume muito superior ao dos mil milhões de dólares por aquêle dirigido, atraiu seu interêsse por tão importante assunto; e quando lhe foi explicando e provando esta eficiência divina da vida da graça, o atraiu à fé.

Com panorama tão vasto, os conselhos dêste livro adquirem transcendência quase infinita; pois que, do bom uso de nossas faculdades humanas, elevadas à ordem sobrenatural, dependerão também a dignidade e o valor eterno de nossas ações.

ÍNDICE

Prefácio 5

Introdução — Felicidade intelectiva 9

PRIMEIRA PARTE

VIDA INTELECTUAL

A atenção — Faculdade importantíssima — qualidades e divisões 15
O sol da atenção — gráfico 16
Atenção receptora 21

CAPÍTULO I — *Atenção concentrada:* raiz do talento, do caráter e da virtude 23
Como melhorar a concentração 25
Quatro períodos ou fases 26
Prática 29
Concentração na oração 30

CAPÍTULO II — *Atenção dispersa* 35
Causas objetivas de distração 37
Causas subjetivas 39
Remédios práticos 43
Distração na oração 46

CAPÍTULO III — *Atenção obsessionada* 53
Campo da atenção — gráfico 55
Causas: Idéias parasitas impulsivas — remédio 57
Idéias parasitas depressivas — remédio 62

Capítulo IV — *Atenção criadora* — Reflexão 67
Aumentar o talento na infância 68
1. Associação intencional 70
2. Associação intelectiva 71
3. Associação representativa 74
Frutos da elaboração 74
Meios práticos 75
Reflexão na oração 76

Capítulo V — *Memória* 79
Utilidade da memória 80
Limites 82
Métodos para melhorar a memória 83
Relação entre as repetições e o rendimento 91
Memória e oração 96

Segunda Parte

VIDA AFETIVA

Sentimentos e emoções — A afetividade negativa dificulta o trabalho mental 101
A afetividade positiva ajuda o trabalho mental 102

Capítulo VI — *Sentimento — Interêsse:* meios de suscitar o interêsse 103

Capítulo VII — *Emoções — Entusiasmo* 107
Suscitar o entusiasmo através de um ideal. 108
Relacionar com o ideal o nosso trabalho mental 109
Afetividade na oração 110
Método simples e prático de oração afetiva 113

Terceira Parte

VIDA VOLITIVA

Capítulo VIII — *Vontade* 119
Como chegar ao "quero" eficaz 120
Aplicação ao trabalho mental 121
Aplicação à oração 122

CAPÍTULO IX — *Chave do êxito* 125
A. Êxito em objetivos temporais 126
B. Eficiência no ideal eterno 130

QUARTA PARTE

VIDA ORGÂNICA

"Mens sana in corpore sano" 137
CAPÍTULO X — *Músculos:* Tensão muscular 139
Olhos ativos e passivos 140
Como descansar os olhos e diminuir a tensão 142
Os outros músculos 146
Como relaxar os demais músculos 147
O estudo requer mobilidade 149

CAPÍTULO XI — *Sangue* 153

CAPÍTULO XII — *Respiração:* respiração completa 157
Efeitos da boa respiração 158
Vantagens para o trabalho mental 159
Respiração incompleta — Causas da respiração insuficiente 160
Ritmo respiratório 162
Remédios para a má respiração 163

QUINTA PARTE

HÁBITO — FADIGA

CAPÍTULO XIII — *Hábito:* Facilitar a eficiência mediante os bons hábitos 169
Utilidade do hábito
1. Multiplica as possibilidades 171
2. Proporciona facilidade 171
3. Aumenta a habilidade e perfeição 172
4. Proporciona satisfação e alegria 172
Como formar bons hábitos 172
É muito demorada a formação do hábito? 173
Como apressar a formação do hábito 175

CAPÍTULO XIV — *Fadiga* 179
Fadiga mental 181
Fadiga central e periférica 182
Causas da fadiga mental 183
Remédios preventivos 187
Remédios orgânicos 190
Reeducação da consciência receptora 192

CAPÍTULO XV — *Conselhos práticos para o trabalho mental:* (resumo prático). Concentração 195
Condições favoráveis 196
Distração 197
Memória 198
Circunstâncias desfavoráveis 198
Nervosismo, tensão, pressa 199
Descansar 200
Conselhos práticos para orar 202

EPÍLOGO — *Eficiência sôbre-humana:* elevação divina. Eficiência e crescimento ilimitados 206

COMPOSTO E IMPRESSO NA
TIPOGRAFIA CANÍSIO DA AÇÃO
SOCIAL - RUA VERGUEIRO, 165
TEL.: 31-1648 SÃO PAULO